

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI SMP N 2 WONOSARI**  
*Jalan Veteran No.8 Wonosari Gunungkidul*

Laporan ini Disusun sebagai Pertanggungjawaban Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) S-1  
Semester Khusus Tahun Ajaran 2016/2017



**Disusun Oleh :**  
**Dwi Cahya Sulistyadi**  
**NIM. 13601244044**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mengesahkan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2016/2017 di SMP Negeri 2 Wonosari dan menerangkan bahwa:

Nama : Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM : 13601244044  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

telah melaksanakan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Wonosari dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016 dan laporan ini sebagai bukti pelaksanaanya.

Wonosari, 21 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Saryono, M.Or

NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing

Sumaryanto, S.Pd

NIP. 19661212 199003 1 016

Mengetahui,



Koordinator PPL UNY

SMP Negeri 2 Wonosari

Supramto, S.Pd

NIP. 19620803 198412 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia dan berkat-Nya kepada kita semua, sehingga Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu tanpa hambatan apapun.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir dan laporan pertanggungjawaban pelaksanaan PPL mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan dari tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Penyusunan laporan ini dilakukan berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Wonosari.

Terselesaikannya dan terlaksananya kegiatan PPL ini tidak lepas dari adanya bimbingan, pengarahan, dan bantuan-bantuan dari berbagai pihak yang berkaitan erat serta terlibat. Oleh sebab itu, praktikan menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini, tidak lepas dari partisipasi berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, bantuan dan nasihat yang nilainya sangat besar manfaatnya bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini, dengan kerendahan hati praktikan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan laporan ini kepada:

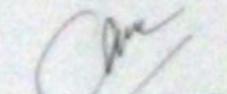
1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Kepala LPPMP UNY yang telah memberikan kesempatan bagi penyusun untuk melaksanakan PPL.
3. Bapak Drs. Suparto selaku kepala SMP Negeri 2 Wonosari yang berkenan memberikan izin melaksanakan kegiatan PPL.
4. Bapak Supramto, S.Pd., selaku koordinator PPL SMP Negeri 2 Wonosari.
5. Ibu Sumaryanto, S.Pd., selaku guru pembimbing PPL mata pelajaran Olahraga yang telah membimbing dan memberikan pengarahan kepada saya mengenai materi dan teknik pembelajaran di kelas maupun di luar kelas.
6. Bapak Saryono, M. Or., selaku dosen pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada mahasiswa PPL di SMP Negeri 2 Wonosari.
7. Bapak dan Ibu Guru serta karyawan SMP Negeri 2 Wonosari yang telah membantu saya dalam pelaksanaan program di SMP Negeri 2 Wonosari.
8. Peserta didik SMP Negeri 2 Wonosari, terutama kelas VIII A, VIII E, dan VIII F yang telah memberikan suasana, pelajaran dan pengalaman baru yang tidak saya dapat di kampus.
9. Orang tua di rumah yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun materiil.
10. Teman-teman satu kelompok PPL SMP Negeri 2 Wonosari yang telah banyak membantu dan memberi kesempatan untuk berdiskusi.
11. Serta semua pihak yang telah memberikan bantuan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan PPL ini.

9. Orang tua di rumah yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun materil.
10. Tuan-tuan satu kelompok PPL SMP Negeri 2 Wonosari yang telah banyak membantu dan memberi kesempatan untuk berdiskusi
11. Serta semua pihak yang telah memberikan bantuan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan PPL ini.

Praktikan menyadari jika dalam penyusunan laporan PPL ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu kami berharap adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan ini untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Wonosari, 21 September 2016

Mahasiswa PPL



Dwi Cahya Sulistadi

NIM. 13601244044

## DAFTAR ISI

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Halaman Judul .....      | i   |
| Halaman Pengesahan ..... | ii  |
| Kata Pengantar .....     | iii |
| Daftar Isi .....         | v   |
| Daftar Lampiran .....    | vi  |
| Abstrak .....            | vii |

### **BAB I. PENDAHULUAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Analisis Situasi .....                             | 1  |
| B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL ..... | 13 |

### **BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, ANALISIS HASIL**

|   |    |
|---|----|
| A. Persiapan PPL .....                  | 14 |
| B. Pelaksanaan PPL .....                | 16 |
| C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL ..... | 22 |
| D. Refleksi Pelaksanaan PPL .....       | 23 |

### **BAB III. PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 25 |
| B. Saran .....      | 25 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 2. Matriks Pelaksanaan Program Kerja PPL
- Lampiran 3. Kartu Bimbingan PPL
- Lampiran 4. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 5. Jadwal Mengajar
- Lampiran 6. Laporan Mingguan
- Lampiran 7. RPP
- Lampiran 8. Daftar Presensi Peserta Didik
- Lampiran 9. Daftar Rekapitulasi Nilai Peserta Didik
- Lampiran 10. Dokumentasi PPL

## **ABSTRAK**

**Oleh:**

**Dwi Cahya Sulistyadi**

**NIM 13601244044**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan/menerapkan ilmu yang telah dipelajarinya di bangku perkuliahan. Mahasiswa diberi kesempatan untuk mengaplikasikan teori-teori tersebut sekaligus mencari ilmu secara empirik dan bersifat faktual, tidak sekedar teoritis. PPL dapat bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata dan langsung kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, sehingga mahasiswa dapat menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuannya sebagai seorang pendidik.

PPL dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk melaksanakan pembelajaran PPL langsung di lingkungan sekolah. Sekolah yang digunakan sebagai tempat praktik adalah SMP Negeri 2 Wonosari, yang dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2016 hingga tanggal 15 September 2016. Pelaksanaan PPL dilakukan dengan mengajar di kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Pengajaran di kelas pada pelaksanaan PPL diharapkan dapat dilakukan minimal 4 sampai 6 kali pertemuan dengan materi yang berbeda. Mahasiswa PPL dapat melaksanakan 6 kali pertemuan dengan materi berbeda. Mahasiswa PPL mengajar di dua kelas, yaitu kelas VIII A, VIII E dan VIII F. Metode yang digunakan antara lain ceramah, observasi, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab. Media yang mahasiswa PPL gunakan antara lain LCD, laptop, speakers, papan bergambar sebagai media.

Mahasiswa PPL mendapat bekal pengalaman dan gambaran nyata selama melaksanakan PPL. Kegiatan PPL dapat terlaksana dengan lancar dan sukses berkat kerjasama semua pihak. Dengan terlaksananya PPL ini diharapkan dapat menciptakan tenaga pendidik yang profesional dan berkualitas.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan berperan penting dalam segi kehidupan manusia. Setiap orang memiliki hak untuk belajar baik formal, informal, maupun non-formal. Salah satu pendidikan formal adalah perguruan tinggi. Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu perguruan tinggi yang menjunjung tinggi nilai pengetahuan maupun pengaplikasiannya dalam kehidupan nyata. Setelah mahasiswa mendapat ilmu ataupun teori diharapkan dapat disalurkan kepada orang lain agar bermanfaat. Salah satu program untuk menyalurkan kemampuan dalam pengaplikasian ilmu adalah PPL (Praktik Pengalaman Lapangan). Program ini diharapkan dapat mengasah dan menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi dan menyalurkan ilmu yang telah didapatkannya di perguruan tinggi.

Salah satu sekolah untuk melaksanakan program PPL UNY pada tahun 2016 adalah SMPN 2 Wonosari. Sekolah ini merupakan sekolah negeri yang berada pada naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Gunungkidul. Diharapkan setelah program PPL berakhir, SMPN 2 Wonosari menjadi sekolah yang lebih maju.

#### **A. Analisis Sekolah**

SMP Negeri 2 Wonosari merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Gunungkidul yang terletak di tengah kota Wonosari. Awal mula, sekolah ini bernama Sekolah Menengah Ekonomi Pertama (SMEP) dan pada 17 Februari 1979 diubah menjadi SMPN 2 Wonosari. Sekolah tersebut terletak di Jalan Veteran No.8 Kepek, Wonosari, Gunungkidul dan berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Gunungkidul. Lokasi sekolah ini tergolong strategis, karena berada di dekat pusat kota Wonosari dan berada di dekat alun-alun Kota Wonosari. Meskipun berada di tengah kota, sekolah ini cukup kondusif untuk kegiatan belajar-mengajar.

SMP Negeri 2 Wonosari merupakan salah satu sekolah yang digunakan sebagai lokasi PPL pada semester khusus tahun 2016. Mahasiswa perlu melakukan observasi yang bertujuan untuk mengamati secara langsung terhadap kondisi, sarana dan prasarana yang ada di lokasi PPL yaitu SMP Negeri 2 Wonosari. Adapun hasil observasinya adalah sebagai berikut:

#### **1. Kondisi Fisik Sekolah**

Secara geografis, SMP N 2 Wonosari terletak di Jalan Veteran nomor 8, Desa Kepek, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Berdasarkan letak dan kondisi SMP N 2 Wonosari sangat mendukung sebagai tempat pembelajaran. Secara geografis letak SMP N 2 Wonosari dapat digambarkan sebagai berikut:

- Sisi utara berbatasan dengan Asrama Perintis Kepolisian
- Sisi barat berbatasan dengan rumah penduduk
- Sisi selatan berbatasan dengan rumah penduduk
- Sisi timur berbatasan Jalan Veteran No.8, Kepek, Wonosari

| No  | Fasilitas                      | Jumlah        |
|-----|--------------------------------|---------------|
| 1.  | Ruang Kelas                    | 21            |
| 2.  | Ruang Guru                     | 1             |
| 3.  | Ruang Kepala Sekolah           | 1             |
| 4.  | Ruang TU                       | 1             |
| 5.  | Ruang BK                       | 1             |
| 6.  | Ruang Perpustakaan             | 1             |
| 7.  | Ruang UKS                      | 1             |
| 8.  | Mushola                        | 1             |
| 9.  | Laboratorium Bahasa            | 1             |
| 10. | Laboratorium Bahasa Multimedia | 1             |
| 11. | Laboratorium Biologi           | 1             |
| 12. | Laboratorium Biologi (AVA)     | 1             |
| 13. | Laboratorium Fisika            | 1             |
| 14. | Laboratorium Komputer          | 1             |
| 15. | Laboratorium Komputer ICT EQEP | 1             |
| 16. | Ruang Agama Kristen            | 1             |
| 17. | Ruang Agama Katholik           | 1             |
| 18. | Ruang Musik                    | 1             |
| 19. | Kantin                         | 1 (4 ruangan) |
| 20. | Ruang Koperasi                 |               |
|     | • Siswa                        | 1             |
|     | • Pegawai                      | 1             |
| 21. | Parkir                         | 1             |
| 22. | Toilet                         | 7             |
| 23. | Gudang                         | 1             |
| 24. | Ruang OSIS                     | 1             |
| 25. | Ruang Pertemuan                | 1             |
| 26. | Ruang Satpam                   | 1             |
| 27. | Dapur                          | 1             |

Lokasi sekolah mudah dijangkau oleh angkutan umum dan di depan sekolah tersedia halte untuk menunggu angkutan umum kecil. Di depan sekolah juga terdapat tempat fotokopi, print, dan warung makan.

Dilihat dari segi fisik sekolah ini secara keseluruhan memiliki kondisi bangunan sekolah yang baik, demikian pula dengan sarana dan prasarana sudah memadai. Sekolah ini mempunyai ruang diantaranya meliputi:

Kondisi fisik sekolah dapat dikatakan baik, karena tata letak bangunan berupa gedung kelas, mushola, dan lapangan terlihat baik. Penghijauan di SMPN 2 Wonosari bagus karena terdapat pepohonan di depan ruang kelas dan beberapa pot bunga dan tanaman di depan dan

samping ruang kepala sekolah, guru, UKS, dll. SMP N 2 Wonosari memiliki 21 ruangan kelas dan ruangan-ruangan lain, yaitu ruang kelas, ruang guru, kepala sekolah, Tata Usaha, BK, perpustakaan, UKS, mushola, laboratorium Bahasa, Bahasa Multimedia, Biologi, Biologi (AVA), Fisika, Komputer, Komputer ICT EQEP, Ruang Agama Kristen dan Katholik, ruang musik, kantin, ruang koperasi, parkir, toilet, gudang, ruang OSIS, ruang Pertemuan, ruang Satpam, dan dapur. Jumlah siswa tiap kelas adalah 30 siswa. Kelas 7 dan 8 memiliki 30 siswa dan kelas 9 memiliki 205 siswa sehingga total keseluruhan adalah kurang lebih 625 siswa. Sedangkan jumlah guru dan karyawan kurang lebih 56 orang. Pada tahun ajaran 2016/2017, pembelajaran yang dilaksanakan sudah menggunakan Kurikulum 2013 revisi untuk kelas VII, VIII, dan IX.

Sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar mengajar yang terdapat di SMP N 2 Wonosari antara lain: media pembelajaran seperti meja, kursi, lemari, papan tulis, tempat sampah, fasilitas olahraga seperti lapangan basket, ring basket, bola basket, bola voli, matras, fasilitas komputer seperti komputer, *speakers*, LCD proyektor, *tape recorder*, printer, perpustakaan seperti buku, surat kabar, rak buku, lemari katalog, bendera, akses poin, tempat sampah, kursi kerja, laboratorium seperti alat peraga, alat dan bahan praktikum, dan kesenian seperti alat musik tiup, gesek, dan pukul, *keyboard*. Dilihat dari segi pemeliharaan, fasilitas-fasilitas fisik tersebut perlu mendapatkan pemeliharaan yang lebih baik.

SMP N 2 Wonosari juga menyelenggarakan berbagai jenis kegiatan pengembangan diri dan ekstrakurikuler, yaitu Bahasa Inggris, badminton, musik, pramuka, basket, voli, catur, sepak bola, teater, bahasa jawa, matematika, mading, KIR, PMR, dan komputer. Masing-masing ekstrakurikuler memiliki jadwal berbeda-beda dan dengan intensitas waktu yang berbeda pula.

Melalui kegiatan observasi lokasi SMP N 2 Wonosari yang dilakukan pada tanggal 8 Maret 2016 dapat dikatakan bahwa sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar dan mengajar tidak ditemukan adanya permasalahan yang dapat mengganggu kegiatan belajar dan mengajar.

SMP Negeri 2 Wonosari merupakan salah satu SMP Negeri di Kabupaten Gunungkidul. Letak geografis sekolah ini cukup strategis, mudah dijangkau siswa dalam satu daerah maupun luar daerah dengan jalan raya yang dilewati oleh angkutan umum. Hal ini merupakan potensi fisik yang sangat menunjang proses pembelajaran. sekolah yang terletak di Jalan Veteran No.8 Wonosari, Gunungkidul, Yogyakarta ini memiliki ruangan sebanyak 40 ruangan yang terdiri dari 20 ruangan kelas dan 20 ruangan yang lain. Adapun fasilitas yang dimiliki oleh SMP N 2 Wonosari antara lain:

## **1. Ruang Administrasi**

Ruang administrasi terdiri dari beberapa ruang. Adapun ruang-ruang tersebut antara lain:

a. **Ruang Kepala Sekolah**

Ruang kepala sekolah terletak di antara ruang satpam dan ruang Tata Usaha. Ruangan ini berukuran sedang dengan dilengkapi meja dan kursi tamu.

b. **Ruang Guru**

Ruang guru berukuran besar dan luas. Ruangan ini tertata rapi dengan meja dan kursi masing-masing. Kursi dan meja ditata sesuai dengan mata pelajaran.

c. **Ruang Tata Usaha**

- Ruang tata usaha terletak di dekat ruang kepala sekolah. Ruang tata usaha ini dilengkapi dengan komputer, printer, almari, televisi, meja, kursi, dan telepon.
- d. Ruang Bimbingan dan Konseling
- SMP N 2 Wonosari sudah memiliki ruang khusus untuk bimbingan dan konseling. Ruang BK dilengkapi dengan sarana dan prasarana untuk melayani konsultasi siswa.
- e. Ruang Pertemuan
- Ruang pertemuan berukuran besar dan luas. Ruangan ini dipenuhi dengan meja dan kursi, serta dilengkapi dengan papan tulis, LCD dan proyektor.

## 2. Ruang Pengajaran

Ruang pengajaran terdiri dari 21 ruang kelas untuk proses belajar mengajar dan 7 laboratorium. Adapun pembagian ruang pengajaran yang berupa ruang kelas tersebut sebagai berikut:

- a. Kelas VII terdiri atas 7 kelas dari kelas A sampai G
- b. Kelas VIII terdiri atas 7 kelas dari kelas A sampai G
- c. Kelas XI terdiri atas 7 kelas dari kelas A sampai G

Sedangkan ruang laboratorium terdiri dari :

- a. Laboratorium Bahasa

Dalam laboratorium ini terdapat beberapa unit komputer, *speakers*, *headphones*, koneksi Internet yang dapat digunakan siswa sebagai penunjang pembelajaran.

- b. Laboratorium Bahasa dan Multimedia

Laboratorium ini terletak di dekat Ruang OSIS. Ruangan ini dilengkapi dengan fasilitas komputer.

- c. Laboratorium Biologi

Laboratorium Biologi terletak berseberangan dengan ruang guru. Ruangan ini difasilitasi dengan meja, kursi, papan tulis, LCD, akuarium, dan papan/gambar.

- d. Laboratorium Biologi (AVA)

Laboratorium ini berisi peralatan yang digunakan untuk praktikum serta dilengkapi dengan meja, kursi, LCD.

- e. Laboratorium Fisika

Laboratorium ini berisi peralatan untuk praktik tentang hukum-hukum fisika dan dilengkapi dengan meja dan kursi.

- f. Laboratorium Komputer

Ruangan ini berukuran besar dan terdapat banyak komputer serta jaringan Internet untuk diakses guna menunjang pembelajaran.

- g. Laboratorium Komputer ICT EQEP

Ruangan ini sama dengan laboratorium komputer yang dilengkapi dengan beberapa unit komputer.

## 3. Ruang Penunjang

Ruang penunjang terdiri dari ruang perpustakaan, ruang UKS, ruang OSIS, mushola, koperasi, dan tempat parkir.

a. Ruang perpustakaan

Perpustakaan dilengkapi dengan koleksi buku-buku pelajaran, buku cerita fiksi dan non fiksi, buku paket, majalah, dan koran serta dilengkapi dengan satu unit komputer sebagai tempat penyimpanan data.

b. Ruang UKS

UKS berukuran sedang dan terdapat 2 tempat tidur untuk siswa yang sakit serta peralatan yang cukup lengkap seperti timbangan serta obat-obatan yang memadai.

c. Ruang OSIS

Ruang OSIS terletak di samping Laboratorium Bahasa Multimedia. Ruangan ini berukuran sedang dan dilengkapi dengan meja, kursi, papan proker, dan papan tulis.

d. Mushola

Mushola terletak di dekat gerbang masuk sekolah dan berukuran cukup luas. Mushola ini dilengkapi dengan fasilitas yang lengkap antara lain mukena, Al-Quran, sajadah, tempat wudlu, dan mimbar khotib.

e. Kantin

Kantin di sekolah menjual berbagai jenis makanan dengan harga yang terjangkau bagi siswa. Kantin di sekolah dijadikan satu tempat namun terdiri dari beberapa penjual. Di kantin sekolah disediakan meja, kursi, gelas, sendok, dan garpu untuk makan.

f. Koperasi

Koperasi di sekolah menjual berbagai macam jajanan kecil serta alat-alat tulis untuk sekolah.

g. Kamar mandi dan WC

Terdapat beberapa kamar mandi dan WC. Kamar mandi dibagi antara guru dan siswa terpisah.

h. Tempat Parkir

Terdapat satu tempat parkir yang berlaku untuk guru dan karyawan sekolah.

#### 4. Infrastruktur

Infrastruktur yang dimiliki terdiri dari pagar, taman sekolah, dan listrik. Terdapat lapangan outdoor yang luas dan digunakan untuk lapangan basket, kegiatan baris-berbaris serta upacara bendera. Fasilitas olahraga pada umumnya dalam kondisi baik dan dimanfaatkan secara optimal untuk menunjang kegiatan belajar siswa.

Tata letak gedung di SMPN 2 Wonosari sudah mencerminkan kerapian. Lingkungan dan kesehatan lingkungan di SMP Negeri 2 Wonosari secara keseluruhan sudah cukup mencerminkan kebersihan dan keindahan. Hal ini terlihat dengan adanya taman sekolah dan fasilitas pembuangan sampah yang dibagi menjadi tempat sampah organik dan non-organik.

SMP Negeri 2 Wonosari memiliki 625 siswa, 210 siswa kelas VII, 210 siswa kelas VIII dan 205 siswa kelas IX. Administrasi dan birokrasi yang dimiliki sekolah ini juga sudah cukup lengkap, rapi dan teratur. Selain itu sekolah ini mempunyai potensi siswa, guru dan karyawan yang cukup baik. Potensi siswa tersebut didukung dengan diselenggarakannya ekstrakurikuler sebagai program tambahan bagi siswa-siswi untuk menyalurkan bakat dan minat dalam bidang tertentu, seperti : *English Conversation*, Kepramukaan, Keolahragaan (Futsal, Basket, Renang, badminton, dan Karate), Karya Ilmiah Remaja, Seni Baca Al-Quran, Gamelan, Seni Musik, Lukis, dll.

## 2. Kondisi Non-Fisik Sekolah

### a. Potensi Siswa

SMP N 2 Wonosari terdiri dari 21 kelas dengan masing-masing 7 kelas paralel. Pada umumnya siswa siswi SMP N 2 Wonosari berpenampilan bersih dan rapi. Segi kerapian dalam berpenampilan selalu diterapkan sekolah untuk setiap warga sekolah termasuk siswa. Terdapat kegiatan “MARI MEMBACA” yang dilakukan 15 menit sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai dan menyanyikan lagu nasional pada jam pertama dan kagu daerah pada jam terakhir menjadi kewajiban yang harus dilaksanakan oleh siswa, serta pada hari Jumat program “MARI MEMBACA” merupakan khusus untuk membaca kitab suci sesuai agama masing-masing.

### b. Potensi Guru

SMP N 2 Wonosari memiliki 45 guru. Tingkat pendidikan guru rata-rata lulusan S1 baik kependidikan maupun akta. Sebagian besar telah lolos sertifikasi. Terdapat sebanyak 42 guru yang berstatus sebagai PNS dan 3 orang yang berstatus sebagai GTT.

### c. Potensi karyawan

Karyawan tata usaha SMPN 2 Wonosari tercatat sebanyak 10 orang. Terdiri dari 4 orang karyawan yang berstatus sebagai PNS dan 6 orang yang berstatus sebagai PTT.

### d. Organisasi Sekolah dan Kegiatan Ekstrakurikuler

Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) di SMP N 2 Wonosari dikelola oleh sebagian siswa yang aktif dan dibina langsung oleh Waka Kesiswaan. Satu kali periode kepengurusan adalah satu tahun. Pemilihan ketua OSIS dilaksanakan dengan cara yang demokratis melalui pemungutan suara secara langsung yang diikuti oleh seluruh siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 2 Wonosari bertujuan untuk menyalurkan serta mengembangkan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler lebih banyak ditujukan kepada kelas VII dan VIII, sedangkan kelas IX disarankan untuk menghadapi persiapan Ujian Nasional.

### e. Fasilitas dan Media Kegiatan Belajar Mengajar

Fasilitas dan media kegiatan belajar mengajar yang ada di SMP N 2 Wonosari dapat dikatakan sudah cukup menunjang diantaranya adalah laboratorium, perpustakaan, studio musik, ruang komputer, mushola, alat-alat olahraga, lapangan olahraga, dan *wi-fi* sekolah.

Laboratorium terdiri dari laboratorium Bahasa, Bahasa Multimedia, Laboratorium Fisika, Laboratorium Biologi, Biologi (AVA), Laboratorium Komputer, dan Laboratorium Komputer ICT EQEP. Masing-masing laboratorium memiliki fasilitas penunjang yang relevan dengan kegiatan belajar mengajar.

Perpustakaan SMP N 2 Wonosari menyediakan buku-buku untuk penunjang kegiatan belajar mengajar, seperti buku cetak, buku bacaan fiksi dan non fiksi, majalah dan koran. Perpustakaan tidak hanya diperuntukkan bagi siswa, tetapi juga guru.

Media pembelajaran yang tersedia di SMP N 2 Wonosari bervariasi dan lengkap sesuai dengan mata pelajarannya, misalnya peta, atlas, globe, alat-alat praktikum, alat musik dan sebagainya. Dengan adanya media yang memadai, maka pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik. Penggunaan fasilitas media pembelajaran pun juga sudah dimanfaatkan dengan baik oleh guru, hal ini dapat dilihat dengan seringnya guru maupun siswa meminjam media pembelajaran.

SMPN 2 Wonosari juga menyediakan *wi-fi*. Fasilitas ini diadakan dengan alasan untuk menunjang kebutuhan siswa untuk mencari referensi di Internet sehingga siswa dapat memiliki khasanah ilmu pengetahuan yang semakin luas dan tentunya tetap dapat mengikuti perkembangan informasi dan teknologi yang ada.

#### f. Jam Kegiatan Belajar Mengajar

Jam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) berbeda-beda tergantung hari. Setiap hari kegiatan belajar mengajar dimulai dari jam 07.00. Pada hari Senin kegiatan belajar mengajar berakhir pada jam 13.30. Hari Selasa dan Rabu berakhir pada jam 13.40. Untuk hari Kamis, kegiatan mengajar berakhir pada jam 13.00. Sedangkan pada hari Jumat kegiatan mengajar berakhir pada jam 11.00. Setiap jam mata pelajaran memiliki waktu sebanyak 40 menit.

#### **Jam Pelajaran Hari Senin**

| <b>Pembagian jam</b>   | <b>Pukul</b> |
|------------------------|--------------|
| <i>Upacara Bendera</i> | 07.00-08.00  |
| Jam pelajaran ke 1     | 08.00-08.40  |
| Jam pelajaran ke 2     | 08.40-09.20  |
| <i>Istirahat</i>       | 09.20-09.40  |
| Jam pelajaran ke 3     | 09.40-10.20  |
| Jam pelajaran ke 4     | 10.20-11.00  |
| Jam pelajaran ke 5     | 11.00-11.40  |
| <i>Istirahat</i>       | 11.40-12.10  |
| Jam Pelajaran ke 6     | 12.10-12.50  |
| Jam pelajaran ke 7     | 12.50-13.30  |

#### **Jam Pelajaran Hari Selasa dan Rabu**

| <b>Pembagian jam</b> | <b>Pukul</b> |
|----------------------|--------------|
| Mari Membaca         | 07.00-07.15  |
| Jam pelajaran ke 1   | 07.15-07.55  |
| Jam pelajaran ke 2   | 07.55-08.35  |
| Jam pelajaran ke 3   | 08.35-09.15  |
| <i>Istirahat</i>     | 09.15-09.45  |
| Jam pelajaran ke 4   | 09.45-10.25  |
| Jam pelajaran ke 5   | 10.25-11.05  |
| Jam pelajaran ke 6   | 11.05-11.45  |
| <i>Istirahat</i>     | 11.45-12.20  |
| Jam pelajaran ke 7   | 12.20-13.00  |
| Jam pelajaran ke 8   | 13.00-13.40  |

#### **Jam Pelajaran Hari Kamis**

| <b>Pembagian jam</b> | <b>Pukul</b> |
|----------------------|--------------|
| Mari Membaca         | 07.00-07.15  |
| Jam pelajaran ke 1   | 07.15-07.55  |
| Jam pelajaran ke 2   | 07.55-08.35  |
| Jam pelajaran ke 3   | 08.35-09.15  |
| <i>Istirahat</i>     | 09.15-09.45  |
| Jam pelajaran ke 4   | 09.45-10.25  |
| Jam pelajaran ke 5   | 10.25-11.05  |
| Jam pelajaran ke 6   | 11.05-11.45  |
| <i>Istirahat</i>     | 11.45-12.20  |
| Jam pelajaran ke 7   | 12.20-13.00  |

#### **Jam Pelajaran Hari Jumat**

| <b>Pembagian jam</b> | <b>Pukul</b> |
|----------------------|--------------|
| Mari Membaca         | 07.00-07.15  |
| Jam pelajaran ke 1   | 07.15-07.55  |
| Jam pelajaran ke 2   | 07.55-08.35  |
| Jam pelajaran ke 3   | 08.35-09.15  |
| <i>Istirahat</i>     | 09.15-09.40  |
| Jam pelajaran ke 4   | 09.40-10.20  |
| Jam pelajaran ke 5   | 10.20-11.00  |

#### **B. Perumusan Program dan Rencana Kegiatan PPL**

Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi yang telah dilaksanakan, dapat dirumuskan beberapa rancangan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang tersusun antara lain :

### **1. Penyusunan perangkat pembelajaran**

Sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas, mahasiswa diharuskan membuat perangkat pembelajaran berupa rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), alat dan bahan yang diperlukan, media, serta instrumen penilaian. Perangkat pembelajaran terutama RPP tersebut digunakan sebagai pedoman untuk mengajar di kelas pada setiap pertemuan di kelas.

### **2. Praktek mengajar di kelas/lapangan**

Pengajaran di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik. Dalam praktek ini diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan pembelajaran minimal 4 kali pertemuan di kelas/lapangan.

### **3. Penyusunan Laporan**

Mahasiswa PPL wajib membuat laporan secara individu sebagai bentuk pertanggungjawaban atas terlaksananya kegiatan PPL. Penyusunan laporan ini dimulai sejak awal kegiatan PPL sampai penarikan mahasiswa PPL oleh pihak Universitas.

### **4. Evaluasi**

Evaluasi merupakan penilaian yang diberikan kepada mahasiswa dalam tugasnya melaksanakan PPL.

### **5. Penarikan Mahasiswa PPL**

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL dari SMP N 2 Wonosari, dilaksanakan pada tanggal 15 September 2016. Penarikan mahasiswa ini, menandai berakhirnya tugas mahasiswa PPL UNY. Pada saat yang sama akan diadakan perpisahan dan ucapan terima kasih kepada pihak sekolah khususnya kepada guru pembimbing yang telah senantiasa membimbing mahasiswa dalam melaksanakan program PPL.

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

### **A. Persiapan PPL**

Sebelum program PPL yang sudah tersusun dapat terlaksana, terdapat persiapan-persiapan agar program tersebut dapat berjalan dengan lancar dan terpenuhi keberhasilan dari kegiatan tersebut. Persiapan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berlokasi di SMP N 2 Wonosari, meliputi pengajaran mikro, pembekalan PPL, observasi sekolah dan pembelajaran di kelas, pembimbingan PPL, dan persiapan sebelum mengajar.

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

Pengajaran mikro merupakan kegiatan pelatihan mengajar di universitas yang merupakan salah satu mata kuliah yang diambil sebelum mahasiswa mengikuti program PPL. Tujuan dari pengajaran mikro ini antara lain untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar untuk kegiatan PPL. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan memahami cara mengajar yang baik, melatih mahasiswa menyusun RPP, membentuk kompetensi kepribadian, serta kompetensi sosial sebagai seorang pendidik yang profesional sesuai dengan kompetensi guru atau pendidik. Dalam setiap kelas terdapat dosen pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada mahasiswa yang belajar mengajar. Dosen pembimbing juga bertugas memberi masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktikan selesai melakukan praktik mengajar baik pada proses pengajaran maupun pada RPP. Pengajaran mikro ini dilaksanakan pada saat mahasiswa menempuh semester enam dan terdiri atas kelompok-kelompok dengan wilayah PPL tertentu. Setiap kelompok terdiri atas 8-10 mahasiswa. Mahasiswa harus memenuhi nilai minimal "B" untuk dapat melaksanakan PPL di sekolah.

Pengajaran mikro yang diikuti mahasiswa diharapkan dapat membantu kesiapan mahasiswa untuk praktek langsung ke sekolah. Sehingga selama terjun di lapangan tidak ada kendala yang berarti baik pada kegiatan mengajar maupun pembuatan RPP.

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

Pembekalan PPL dilaksanakan sebelum terjun ke lapangan (sekolah). Pembekalan PPL merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh LPPMP untuk memberikan pengarahan kepada calon mahasiswa PPL dalam melaksanakan PPL berupa aturan atau tata tertib dan waktu pelaksanaan kegiatan PPL serta pembuatan laporan. Kegiatan ini dilaksanakan di 20 Juni 2016 di Gedung

#### **3. Observasi**

Observasi ini dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu observasi kondisi sekolah dan observasi pembelajaran di kelas. Observasi lokasi situasi sekolah dilaksanakan pada 8 Maret 2016, yaitu dengan mengamati lingkungan sekolah baik fisik maupun non fisik.

Observasi terakhir ke SMP 2 Wonosari menganalisis situasi pembelajaran penjasorkes di lapangan dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2016, yaitu dengan mengamati kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru pembimbing mata pelajaran Penjasorkes. Adapun

aspek yang dimati antara lain, pola mengajar yang dimiliki guru, proses pembelajaran dan perilaku siswa serta perangkat pembelajaran yang dipakai.

#### 4. Persiapan sebelum mengajar

Sebelum mengajar, mahasiswa PPL harus mempersiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi RPP, media, dan instrumen penilaian. RPP digunakan untuk memperjelas langkah-langkah kegiatan pembelajaran, meliputi media, materi, strategi pembelajaran serta skenario pembelajaran yang akan dilaksanakan. Persiapan-persiapan lain yang dilakukan sebelum mengajar di kelas adalah pembuatan dan penyiapan media pembelajaran. Selain itu juga diskusi dengan rekan mahasiswa, dan diskusi serta konsultasi dengan guru pembimbing mata pelajaran yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.

Selain membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), mahasiswa praktikan juga mempersiapkan media yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar di kelas berkaitan dengan materi yang diajarkan. Media yang digunakan dapat berupa media papan dengan gambar.

Diskusi dengan rekan mahasiswa juga diperlukan untuk membahas mengenai pembelajaran yang akan dilaksanakan dan atau yang sudah dilaksanakan. Sehingga dengan diskusi tersebut dapat memperbaiki kekurangan yang ada menjadi lebih baik untuk selanjutnya. Selain dengan rekan mahasiswa sesama praktikan, diskusi juga dilakukan dengan guru pembimbing mata pelajaran, yaitu dengan bimbingan dan konsultasi. Hal ini dilakukan agar suasana dan kondisi pembelajaran di kelas dapat diperbaiki dengan adanya saran dari guru pembimbing yang selalu memonitor kegiatan pembelajaran yang dilakukan mahasiswa praktikan.

### B. Pelaksanaan PPL

Adapun pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai berikut:

#### 1. Persiapan Mengajar

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan mengajar, seperti jadwal mengajar, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta mempersiapkan materi beserta tugas-tugas yang akan diberikan kepada siswa.

#### 2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

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

#### 3. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Hal yang perlu diperhatikan oleh praktikan dalam Praktik Pengalaman Lapangan adalah kesiapan fisik dan mental. Hal ini bertujuan agar selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan berlangsung, praktikan akan mampu menghadapi dan menyingkapi setiap hambatan dan gangguan yang mungkin muncul selama pelaksanaan PPL. Selain itu, praktikan tentu saja harus mempersiapkan materi yang diajarkan. Dengan persiapan materi

yang matang, diharapkan ketika melaksanakan Praktik Mengajar praktikan mampu menguasai materi dan mampu menyampaikannya kepada peserta didiknya.

SMP N 2 Wonosari sudah menerapkan kurikulum terbaru yaitu kurikulum 2013 untuk siswa kelas VII, VIII, dan kelas IX. Praktik mengajar berlangsung mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Praktikan Penjasorkes dibimbing oleh seorang guru pembimbing, yaitu Bapak Sumaryanto, S.Pd. Berdasarkan kesepakatan dengan guru pembimbing, praktikan mengajar kelas VIII A, E, dan F. Total jumlah mengajar 54 kali. Jadwal pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal pelajaran yang ada di SMP N 2 Wonosari (jadwal terlampir). Buku acuan utama yang dipakai adalah buku pegangan guru dan siswa, dengan pengarang Muhajir, dkk. 2014. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII Semester I. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud dan Buku pendukung lainnya.

Penulis (praktikan) berkesempatan mendapat 3 kelas mengajar yaitu kelas VIII A, VIII E, dan VIII F. Materi pelajaran dan waktu mengajar yang dilaksanakan praktikan dapat dilihat dengan rekapitulasi jam mengajar berikut:

**Tabel 1. Jadwal Mengajar**

| No  | Hari, Tanggal             | Kelas     | Jam ke- | Materi   |
|-----|---------------------------|-----------|---------|--|
| 1.  | Senin, 25 Juli 2016       | VIII F    | 3-5     | Memberi materi tentang sepak bola baik teori teknik-teknik dasar maupun praktek. |
| 2.  | Kamis, 28 Juli 2016       | VIII E    | 3-5     | Materi tentang bola voli dan prakteknya.   |
| 3.  | Jumat, 29 Juli 2016       | VIII<br>A | 3-5     | Materi tentang bola voli dan prakteknya.   |
| 4.  | Senin, 1 Agustus<br>2016  | VIII F    | 3-5     | Teknik jalan cepat.  |
| 5.  | Kamis, 4 Agustus<br>2016  | VIII E    | 3-5     | Materi tentang lari jarak pendek.  |
| 6.  | Jumat, 5 Agustus<br>2016  | VIII<br>A | 3-5     | Teknik dasar bola basket dan mempraktekannya.                                    |
| 7.  | Senin, 8 Agustus<br>2016  | VIII F    | 3-5     | Materi tentang teknik dasar permainan bola voli.                                 |
| 8.  | Kamis, 11 Agustus<br>2016 | VIII E    | 3-5     | Materi tentang lari jalan cepat.   |
| 9.  | Jumat, 12 Agustus<br>2016 | VIII<br>A | 3-5     | Teknik jalan cepat dan mempraktekkannya.   |
| 10. | Senin, 15 Agustus<br>2016 | VIII F    | 3-5     | Teori dan praktek tentang permainan bola kasti.                                  |
| 11. | Kamis, 18 Agustus<br>2016 | VIII E    | 3-5     | Teori dan praktek tentang senam lantai (meroda dan guling lenting).              |

|     |                           |           |     |   |
|-----|---------------------------|-----------|-----|---|
| 12. | Jumat, 19 Agustus<br>2016 | VIII<br>A | 3-5 | Materi dan praktek tentang kebugaran jasmani.   |
| 13. | Senin, 22 Agustus<br>2016 | VIII F    | 3-5 | Teori dan praktek bola basket berupa <i>dribble</i> , <i>lay up</i> , <i>shoot</i> , dll. |
| 14. | Kamis, 26 Agustus<br>2016 | VIII E    | 3-5 | Senam irama berupa teori dan praktek gerak kaki dan ayunan tangan.                        |
| 15. | Jumat, 27 Agustus<br>2016 | VIII<br>A | 3-5 | Senam irama dengan memperhatikan ayunan tangan dan kaki.                                  |
| 16. | Senin, 30 Agustus<br>2016 | VIII F    | 3-5 | Senam irama dan pengambilan nilai praktek (ketampilan).                                   |
| 17. | Kamis, 1 Agustus<br>2016  | VIII E    | 3-5 | Senam irama dan pengambilan nilai.  |
| 18. | Jumat, 2 Agustus<br>2016  | VIII<br>A | 3-5 | Senam irama dan pengambilan nilai ketampilan (praktek).                                   |

#### 4. Penggunaan Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan pada proses pembelajaran adalah ceramah, demonstrasi, penugasan dan permainan yang dilakukan dengan cara yang berbeda-beda. Beberapa metode yang pernah digunakan praktikan dalam proses pembelajaran adalah:

##### a. Ceramah

Metode ini dilaksanakan dengan cara mahasiswa praktikan memberi penjelasan yang dapat membawa siswa untuk berfikir bersama mengenai materi yang disampaikan. Dengan kata lain, siswa dilibatkan secara langsung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar di kelas.

##### b. Diskusi kelompok

Diskusi kelompok ialah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara empat orang atau lebih tentang topik tertentu, dengan seorang pemimpin. Diskusi kelompok berfungsi untuk memperoleh pendapat dari orang-orang yang tidak suka berbicara, mengenal dan mengolah problema. Dengan adanya diskusi kelompok diharapkan siswa dapat berlatih demokratis, mendorong rasa kesatuan, memperluas pandangan dan mengembangkan rasa kepemimpinan.

##### c. Tanya Jawab

Metode ini dilaksanakan dengan cara mahasiswa praktikan menyajikan materi pelajaran melalui pertanyaan dan menuntun jawaban siswa. Metode ini berfungsi untuk mengetahui berfikir siswa secara spontanitas, menarik perhatian siswa dan meningkatkan partisipasi siswa saat proses belajar mengajar berlangsung.

Selain itu penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi yaitu Discovery Learning dan Latihan dapat membuat siswa lebih tertarik lagi untuk belajar mengenai materi yang akan disampaikan.

Pemilihan model ini dilakukan agar peran guru sebagai satu-satunya pemasok ilmu dapat dikurangi sehingga siswa lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran, dalam hal ini peran guru adalah sebagai fasilitator dan motivator. Pada pelaksanaannya siswa merasa metode ini sangat efektif dan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Dengan menggunakan metode-metode dan cara penyampaian yang bervariasi membuat siswa semakin antusias dalam proses KBM.

#### 5. Media Pembelajaran

Media yang digunakan praktikan selama mengajar meliputi:

- a. Media papan bergambar
- b. PPT/ Power Point
- c. Peralatan olahraga
- d. *Whiteboard*
- e. Lembar penilaian
- f. Lembar tugas

#### 6. Alat, Sumber dan Bahan Pembelajaran

Alat dan bahan pembelajaran yang digunakan praktikan selama masa pembelajaran adalah:

- a. LCD
- b. Speaker
- c. Kertas
- d. Latihan soal
- e. Muhajir, dkk. 2014. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII dan VIII Semester I. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud dan Buku pendukung lainnya.

#### 7. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi pembelajaran diperlukan untuk mendapatkan feedback dari siswa untuk mengetahui efektifitas mengajar mahasiswa praktikan. Adapun hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan evaluasi adalah:

##### a. Mempersiapkan instrumen

Instrumen evaluasi dibuat disesuaikan dengan materi pelajaran yang diberikan dan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Persiapan instrumen dilakukan dalam pembuatan soal kuis, pekerjaan rumah, maupun ulangan harian dalam bentuk kisi – kisi ulangan harian.

##### b. Mengkonsultasikan instrumen

Konsultasi instrumen penilaian diperlukan untuk memeriksa apakah instrumen yang dibuat oleh mahasiswa layak digunakan untuk memeriksa keberhasilan belajar atau tidak. Jika terdapat instrumen yang kurang atau perlu diedit maka praktikan harus membetulkan instrumen terlebih dahulu sebelum digunakan di dalam kelas.

##### c. Mempersiapkan kriteria penilaian

Kriteria penilaian harus dibuat secara adil dan proporsional agar nilai akhirnya dapat benar-benar mencerminkan keberhasilan belajar siswa.

d. Melaksanakan penilaian

Penilaian dilakukan setiap 1 kali tatap muka. Sehingga setiap materi pelajaran yang diajarkan akan dilakukan penilaian. Penilaian dapat berupa penilaian pengetahuan atau ketrampilan.

### C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Pengalaman yang didapatkan selama kegiatan PPL dapat menambah wawasan dalam mengembangkan potensi mahasiswa praktikan. Kegiatan PPL ini difokuskan pada kemampuan dalam mengajar seperti penyusunan rancangan pembelajaran, pelaksanaan praktek mengajar di kelas, yang kemudian menyusun dan menerapkan alat evaluasi, serta penggunaan media pembelajaran.

Pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2016 di SMP N 2 Wonosari berlangsung kurang lebih 8 minggu. Seluruh program yang telah direncanakan dapat berjalan dengan lancar. Kelancaran dan keberhasilan setiap program sangat dipengaruhi oleh kedisiplinan dan pemanfaatan potensi individu masing-masing dalam melaksanakan program kerja. Selain itu semangat serta dukungan dari berbagai pihak sangat berpengaruh terhadap terselesaikannya program PPL yang telah direncanakan.

Rencana-rencana yang telah disusun oleh praktikan seluruhnya terlaksana, baik itu untuk metode maupun media. Adapun hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan praktik mengajar adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa dapat berlatih membuat dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (terlampir) untuk setiap materi pokok yang ditentukan.
- b. Mahasiswa belajar untuk mengembangkan materi dan sumber pelajaran.
- c. Mahasiswa belajar menetapkan tujuan dan bahan pembelajaran.
- d. Mahasiswa belajar untuk memilih media dan sumber belajar.
- e. Mahasiswa belajar untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas.
- f. Mahasiswa mendapatkan pengalaman dalam hal ketrampilan mengajar, seperti pengelolaan tugas-tugas rutin, pengelolaan waktu, komunikasi dengan siswa, serta mendemonstrasikan metode belajar.
- g. Mahasiswa berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar.

Berdasarkan hasil kegiatan PPL selama kurang lebih 6 kali pertemuan, praktikan mendapat ilmu berharga, yaitu perlunya rencana dan persiapan yang matang untuk mengajar dengan baik.

Adapun analisis hasil pelaksanaan dan refleksi praktikan setelah Praktik Pengalaman Lapangan adalah sebagai berikut:

#### 1. Analisis Hasil

Secara rinci, hambatan-hambatan atau masalah yang timbul pada kegiatan Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dialami praktikan antara lain:

- a. Pengelolaan kelas di lapangan sangat sulit karena kurangnya pengalaman dalam mengajar.
- b. Ada beberapa siswa yang ribut sendiri sehingga sedikit mengganggu kelancaran kegiatan belajar mengajar.
- c. Pada penampilan pertama praktikan merasa kurang percaya diri karena dihadapkan pada 30 siswa dengan berbagai karakter.

## 2. Refleksi Pelaksanaan PPL

Berdasarkan hasil dari analisis pelaksanaan praktek pengalaman lapangan (PPL) maka mahasiswa PPL banyak mendapatkan pengalaman berharga, baik dalam hal mengajar di kelas dan sosialisasi di luar kelas. Praktek mengajar memberikan gambaran langsung mengenai proses pembelajaran yang merupakan aplikasi dari teori yang didapatkan di perkuliahan. Selain itu, cara berinteraksi dengan peserta didik dan cara penyampaian materi yang baik, pengelolaan kelas dan lain sebagainya juga penting untuk peningkatan kompetensi yang harus dimiliki oleh mahasiswa calon pendidik. Oleh karena itu, praktek pengalaman lapangan ini, hendaknya dapat dilaksanakan dengan maksimal dan optimal.

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

- a. Dalam pelaksanaan praktek mengajar, mahasiswa praktikan berusaha berkoordinasi dengan guru pembimbing mengenai pengelolaan kelas dan penugasan siswa.
- b. Mahasiswa praktikan berusaha menyediakan media pembelajaran yang dapat menarik perhatian para siswa.
- c. Mahasiswa praktikan berusaha menciptakan suasana belajar yang serius, tetapi santai dengan menyisipi sedikit humor, sehingga peserta didik tidak merasa bosan yang terkesan monoton.
- d. Mengatur intonasi suara dalam menyampaikan materi, sehingga peserta didik dapat memperkirakan materi yang penting.
- e. Memberikan petunjuk dan arahan yang jelas kepada peserta didik saat memberikan penugasan.
- f. Memberikan perhatian dan peringatan khusus kepada beberapa siswa yang malas dan kurang berminat mengikuti pelajaran sehingga ia tidak mengganggu teman-temannya dan suasana kelas tetap kondusif.
- g. Lebih mempersiapkan mental, penampilan serta materi agar lebih percaya diri dalam melaksanakan kegiatan praktik mengajar.
- h. Mencari sumber-sumber tentang kurikulum 2013 dan selalu berdiskusi dengan dosen pembimbing lapangan serta guru pembimbing ata pelajaran agar lebih paham lagi tentang kurikulum 2013

- i. Melakukan pendekatan secara individual dengan siswa yang kurang menyukai pelajaran Penjasorkes serta memberikan suatu motivasi ataupun menjalin keakraban dengan siswa tersebut sehingga siswa mulai menyukai olahraga

Program Pengalaman Lapangan (PPL) memberikan banyak sekali manfaat bagi praktikan. Melalui PPL, praktikan merasa bagaimana rasanya menjadi seorang guru yang sesungguhnya. Selama PPL berlangsung banyak sekali faktor yang mendukung pelaksanaan PPL ini. Manfaat, kelebihan maupun kekurangan dapat dijumpai oleh praktikan saat melaksanakan program pengalaman lapangan di SMP N 2 Wonosari.

### **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan di SMP N 2 Wonosari, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Kegiatan PPL adalah wadah bagi mahasiswa untuk menemukan permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar di lokasi tempat PPL. Selain itu, mahasiswa juga dapat menemukan solusi pemecahan dari permasalahan-permasalahan tersebut.
2. Kegiatan PPL sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam mengajar.
3. Kegiatan PPL merupakan gambaran luas mengenai bagaimana menjadi guru seutuhnya.
4. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengembangkan potensi dan kreativitasnya dalam mengajar, seperti pembuatan media dan strategi mengajar.

#### **B. Saran**

Beberapa hal yang perlu diperhatikan berdasarkan hasil dari pengalaman lapangan selama berada di lokasi PPL, antara lain:

1. Bagi Pihak LPPM UNY
  - a. Perlu diadakan pembekalan yang lebih efektif dan efisien agar mahasiswa PPL benar-benar siap untuk diterjunkan ke lapangan.
  - b. Perlu diadakan pengontrolan dan monitoring ke lokasi PPL tempat mahasiswa diterjunkan.
  - c. Hendaknya ada penyeragaman bentuk laporan sehingga tidak membuat mahasiswa bingung.
2. Bagi Pihak SMP N 2 Wonosari
  - a. Perlu adanya perawatan dan pengelolaan terhadap sarana dan prasarana media pembelajaran secara optimal, terutama gudang olahraga.
  - b. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat peserta didik hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
3. Bagi Pihak Mahasiswa PPL

Selama kegiatan PPL berlangsung penyusun menyarankan agar kelak dalam melaksanakan PPL harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Mahasiswa agar lebih mempersiapkan diri baik fisik, mental, materi, dan keterampilan mengajar yang sangat diperlukan.
- b. Menjalin komunikasi yang baik antar anggota kelompok maupun dengan warga sekolah.
- c. Mahasiswa hendaknya mampu menempatkan diri dan beradaptasi dengan lingkungan dimana mahasiswa ditempatkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Tim Pembekalan PPL, 2014. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL Tahun 2014.* Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan KKN-PPL, 2014. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2043.* Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan KKN-PPL, 2014. *Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2014.* Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### **HASIL OBSERVASI KELAS MATA PELAJARAN OLAHRAGA SMPN 2 WONOSARI**

| No. | Fasilitas         | Ketersediaan | Ket.          |
|-----|-------------------|--------------|---------------|
| 1.  | Media             | ✓            | Cukup lengkap |
| 2.  | RPP               | -            | -             |
| 3.  | Alat Olahraga     | ✓            | Lengkap       |
| 4.  | Tempat (lapangan) | ✓            | Ada           |
| 5.  | Sumber materi     | ✓            | Lengkap       |

Media olahraga yang digunakan dalam penjelasan materi di kelas cukup lengkap. Media di SMPN 2 Wonosari berupa papan yang terbuat dari sterofom yang diberi atau ditempeli gambar berupa gerak-gerak dasar dalam permainan olahraga tertentu dengan penjelasan singkat. Media ini dapat membantu siswa untuk mendapat gambaran tentang materi yang mereka pelajari. Diharapkan media yang tersedia dapat lebih bervariatif sehingga siswa tidak bosan dan dapat lebih menarik siswa untuk belajar.

Dalam mengajar, guru cenderung tidak menggunakan RPP untuk pedoman dalam mengajar. Pengalaman jam mengajar yang banyak dijadikan modal untuk mengajar siswa tanpa menggunakan RPP. Seharusnya pengajaran dilakukan secara sistematis dalam arti terdapat hal-hal yang sudah direncanakan untuk pengajaran.

Peralatan olahraga di SMPN 2 Wonosari cukup memadai. Siswa dapat menggunakan alat tersebut, seperti bola basket, bola voli, matras, dll. Fasilitas tersebut dapat dimanfaatkan untuk sarana praktik olahraga.

Lapangan di SMPN 2 Wonosari merupakan lapangan basket yang juga termasuk lapangan untuk melakukan upacara bendera. Lapangan ini digunakan juga untuk kegiatan olahraga.

Materi yang didapat untuk mengajar siswa adalah buku paket kelas 8 yang berjudul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan kurikulum 2013.

## Lampiran 2

**NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 WONOSARI**  
**ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jln Veteran Nomor 08**  
**GURU PEMBIMBING : Sumaryanto, S.Pd.**

**NAMA MAHASISWA : Dwi Cahya Sulistyadi**  
**NO. MAHASISWA : 13601244044**  
**FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR**  
**DOSEN PEMBIMBING : Saryono,M.Or**



Universitas Negeri Yogyakarta

## **MATRIKS PROGRAM KERJA PPL INDIVIDU UNY TAHUN 2016**

F01

Kehrwieder-Mathesis

Wonosari, 19 September 2016

**Mengetahui/ Menyetujui,  
Dosen Pembimbing Lapangan**

A circular blue ink stamp. The outer ring contains the text "KEPALA SEKOLAH" at the top and "SMPN 2 WONOGIRI" at the bottom. Inside the circle, the name "Drs. Suparto" is written in a stylized font, with "Dr. S. SUPARTO" written vertically below it. At the bottom of the circle, the text "NIP 19600905 1986 01 002" is visible, with "NIP 19600905 1986 01 002" written vertically above it.

Saryono, M.Or  
NIP. 19811021 200604 1 001

**Mahasiswa**  
  
**Dwi Cahya Sulistyad**  
**NIM 13601244044**

KARTU BIMBINGAN PPL MAGANG III DI SEKOLAH PEMERINTAH

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY

TAHON 2016

UNTUK MAHASISWA

404

| No | Tgl. Kehadiran | Jml Mhs | Materi Bimbingan | Keterangan | Tanda Tangan DPL PPL/Magang III |
|----|----------------|---------|------------------|------------|---------------------------------|
| 1  | 2/8/2016       | 2       | Mengajar III     | Lancar     |                                 |
| 2  | 20/8/2016      | 2       | Mengajar V       | Lancar     |                                 |
| 3  | 1/9/2016       | 2       | Mengajar Tendur  | Lancar     |                                 |
| 4  | 15/9/2016      | 2       | Laporan PPL      | Lancar     |                                 |

PERHATIAN :

- Karu bimbingan PPL ini diilahwa oleh rbia PPL Magang III (keru u i prof)
  - Karu bimbingan PPL Magang III ini hap diisi master bimbingan dan dimintakun unda tanggung jawab PPL Magang III setiap kali bimbingan di lokasi
  - Karu bimbingan PPL Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY segera lambar 3 (tiga) hari setelah pemberian mbah PPL Magang III untuk keperluan administrasi.



## Lampiran 3



2

Wongan 19 September 2016  
Mhs PPL Magang III Prodi Psik

Lampiran 4

PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SMP NEGERI 2 WONOSARI**

Alamat : Jl. Veteran Nomor 08 Telp/Fax. (0274) 391037 Wonosari Gunungkidul Kode Pos 55813 Kotak Pos 101  
Website : [www.smp2wonosari.sch.id](http://www.smp2wonosari.sch.id) Email : [smp2wonosari@yahoo.co.id](mailto:smp2wonosari@yahoo.co.id)

**JADWAL PELAJARAN  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

| HAR    | WAKTU         | JAM | KODE GURU MATA PELAJARAN |       |       |            |    |    |          | G. PIKET |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|--------|---------------|-----|--------------------------|-------|-------|------------|----|----|----------|----------|-------|----|----|----|----|----|-------|-------|----|----|----|----|----|
|        |               |     | KELAS VII                |       |       | KELAS VIII |    |    | KELAS IX |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        |               |     | A                        | B     | C     | D          | E  | F  | G        | A        | B     | C  | D  | E  | F  | G  | A     | B     | C  | D  | E  | F  | G  |
| SENIN  | 07.00 - 08.00 | 1   |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 08.00 - 08.40 | 2   | 7                        | 18    | 24    | 21         | 3  | 17 | 9        | 20       | 15    | 30 | 2  | 25 | 29 | 28 | 39    | 10    | 37 | 23 | 8  | 6  | 22 |
|        | 08.40 - 09.20 | 3   | 7                        | 18    | 24    | 21         | 3  | 17 | 9        | 20       | 15    | 30 | 2  | 25 | 29 | 28 | 39    | 10    | 37 | 23 | 8  | 6  | 22 |
|        | 09.20 - 09.45 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 09.45 - 10.25 | 4   | 13                       | 11    | 24    | 7          | 21 | 27 | 33       | 20       | 31    | 9  | 2  | 14 | 10 | 25 | 17    | 34/38 | 37 | 39 | 6  | 16 | 5  |
|        | 10.25 - 11.05 | 5   | 13                       | 11    | 28    | 7          | 21 | 27 | 33       | 15       | 31    | 9  | 23 | 14 | 10 | 25 | 17    | 34/35 | 8  | 39 | 6  | 22 | 16 |
|        | 11.05 - 11.45 | 6   | 3                        | 27    | 28    | 7          | 33 | 30 | 17       | 15       | 40    | 9  | 23 | 20 | 10 | 37 | 6     | 34/35 | 8  | 19 | 29 | 22 | 16 |
|        | 11.45 - 12.25 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 12.25 - 13.05 | 7   | 3                        | 27    | 18    | 28         | 33 | 30 | 17       | 31       | 40    | 39 | 32 | 20 | 15 | 37 | 6     | 8     | 13 | 21 | 29 | 22 | 11 |
|        | 13.05 - 13.45 | 8   | 3                        | 33    | 18    | 28         | 4  | 9  | 30       | 31       | 40    | 39 | 32 | 20 | 15 | 37 | 34/38 | 8     | 13 | 21 | 19 | 10 | 11 |
| SELASA | 07.00 - 07.15 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 07.15 - 07.55 | 1   | 34/38                    | 24    | 30    | 9          | 21 | 27 | 20       | 15       | 2     | 7  | 44 | 14 | 8  | 29 | 37    | 10    | 5  | 25 | 6  | 22 | 13 |
|        | 07.55 - 08.35 | 2   | 34/38                    | 24    | 30    | 9          | 21 | 27 | 20       | 15       | 2     | 7  | 44 | 14 | 8  | 29 | 37    | 31    | 5  | 25 | 6  | 22 | 13 |
|        | 08.35 - 09.15 | 3   | 34/38                    | 24    | 30    | 18         | 27 | 9  | 17       | 15       | 2     | 7  | 23 | 41 | 14 | 44 | 37    | 31    | 5  | 10 | 29 | 15 | 11 |
|        | 09.15 - 09.40 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 09.40 - 10.20 | 4   | 7                        | 40    | 3     | 18         | 27 | 9  | 17       | 20       | 15    | 43 | 23 | 41 | 14 | 44 | 34/38 | 6     | 13 | 10 | 29 | 16 | 11 |
|        | 10.20 - 11.00 | 5   | 7                        | 40    | 3     | 27         | 42 | 17 | 33       | 20       | 15    | 43 | 23 | 30 | 41 | 44 | 34/38 | 6     | 13 | 10 | 24 | 8  | 22 |
|        | 11.00 - 11.40 | 6   | 7                        | 34/35 | 3     | 27         | 42 | 17 | 30       | 40       | 15    | 32 | 20 | 23 | 41 | 12 | 10    | 37    | 6  | 5  | 24 | 8  | 22 |
|        | 11.40 - 12.20 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 12.20 - 13.00 | 7   | 13                       | 34/35 | 18    | 33         | 42 | 3  | 30       | 40       | 43    | 31 | 20 | 23 | 41 | 25 | 8     | 37    | 6  | 5  | 39 | 2  | 22 |
|        | 13.00 - 13.40 | 8   | 13                       | 34/35 | 18    | 33         | 9  | 3  | 5        | 40       | 43    | 31 | 23 | 15 | 25 | 32 | 8     | 37    | 19 | 24 | 39 | 2  | 10 |
| RABU   | 07.00 - 07.15 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 07.15 - 07.55 | 1   | 18                       | 7     | 33    | 21         | 3  | 30 | 9        | 43       | 26    | 2  | 45 | 41 | 1  | 36 | 31    | 5     | 34 | 24 | 15 | 29 | 11 |
|        | 07.55 - 08.35 | 2   | 18                       | 7     | 12    | 21         | 3  | 22 | 17       | 43       | 14    | 2  | 45 | 32 | 1  | 36 | 31    | 5     | 34 | 24 | 15 | 29 | 11 |
|        | 08.35 - 09.15 | 3   | 9                        | 7     | 27    | 30         | 3  | 22 | 17       | 32       | 14    | 2  | 20 | 8  | 1  | 37 | 10    | 23    | 34 | 6  | 15 | 25 | 16 |
|        | 09.15 - 09.40 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 09.40 - 10.20 | 4   | 9                        | 12    | 27    | 30         | 40 | 18 | 36       | 2        | 43    | 7  | 20 | 8  | 29 | 37 | 10    | 23    | 21 | 6  | 24 | 25 | 16 |
|        | 10.20 - 11.00 | 5   | 9                        | 3     | 11    | 27         | 40 | 18 | 36       | 2        | 43    | 7  | 20 | 25 | 29 | 41 | 24    | 23    | 21 | 8  | 10 | 5  | 36 |
|        | 11.00 - 11.40 | 6   | 24                       | 3     | 11    | 27         | 40 | 17 | 22       | 2        | 20    | 26 | 32 | 25 | 12 | 41 | 15    | 37    | 6  | 8  | 29 | 5  | 36 |
|        | 11.40 - 12.20 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 12.20 - 13.00 | 7   | 24                       | 11    | 3     | 18         | 21 | 17 | 22       | 39       | 20    | 31 | 14 | 45 | 25 | 41 | 15    | 37    | 6  | 34 | 29 | 5  | 36 |
|        | 13.00 - 13.40 | 8   | 24                       | 11    | 3     | 18         | 21 | 40 | 22       | 39       | 20    | 31 | 14 | 45 | 25 | 32 | 17    | 39    | 24 | 21 | 34 | 29 | 13 |
| KAMIS  | 07.00 - 07.15 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 07.15 - 07.55 | 1   | 18                       | 7     | 33    | 21         | 3  | 30 | 9        | 14       | 9     | 43 | 31 | 45 | 2  | 36 | 5     | 17    | 21 | 23 | 10 | 39 | 34 |
|        | 07.55 - 08.35 | 2   | 18                       | 7     | 12    | 21         | 3  | 22 | 17       | 14       | 9     | 43 | 31 | 45 | 2  | 36 | 5     | 17    | 21 | 23 | 10 | 39 | 34 |
|        | 08.35 - 09.15 | 3   | 9                        | 7     | 27    | 30         | 3  | 22 | 17       | 32       | 14    | 2  | 20 | 8  | 1  | 37 | 10    | 23    | 34 | 6  | 15 | 25 | 16 |
|        | 09.15 - 09.40 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 09.40 - 10.20 | 4   | 11                       | 27    | 24    | 30         | 22 | 28 | 36       | 30/38    | 43    | 8  | 14 | 20 | 37 | 2  | 37    | 31    | 37 | 34 | 25 | 6  | 36 |
|        | 10.20 - 11.00 | 5   | 33                       | 27    | 9     | 3          | 28 | 40 | 20       | 30/38    | 43    | 8  | 14 | 20 | 37 | 2  | 37    | 5     | 24 | 34 | 16 | 6  | 36 |
|        | 11.00 - 11.40 | 6   | 40                       | 11    | 7     | 3          | 18 | 28 | 36       | 30/38    | 43    | 8  | 14 | 20 | 37 | 2  | 17    | 39    | 24 | 21 | 16 | 29 | 13 |
|        | 11.40 - 12.20 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 12.20 - 13.00 | 7   | 40                       | 11    | 7     | 12         | 18 | 28 | 36       | 30/38    | 43    | 8  | 14 | 20 | 37 | 2  | 17    | 39    | 24 | 21 | 34 | 29 | 13 |
|        | 13.00 - 13.40 | 8   | 40                       | 11    | 7     | 12         | 18 | 28 | 36       | 30/38    | 43    | 8  | 14 | 20 | 37 | 2  | 17    | 39    | 24 | 21 | 34 | 29 | 13 |
| JUMAT  | 07.00 - 07.15 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 07.15 - 07.55 | 1   | 28                       | 3     | 11    | 40         | 9  | 33 | 27       | 8        | 30/35 | 20 | 39 | 2  | 37 | 1  | 15    | 23    | 21 | 6  | 16 | 10 | 5  |
|        | 07.55 - 08.35 | 2   | 28                       | 3     | 11    | 7          | 9  | 33 | 27       | 8        | 30/35 | 20 | 39 | 2  | 37 | 1  | 15    | 23    | 21 | 6  | 16 | 10 | 5  |
|        | 08.35 - 09.15 | 3   | 12                       | 3     | 40    | 7          | 22 | 18 | 4        | 10       | 30/35 | 20 | 31 | 2  | 37 | 1  | 15    | 19    | 23 | 5  | 16 | 34 | 39 |
|        | 09.15 - 09.40 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 09.40 - 10.20 | 4   | 11                       | 28    | 40    | 3          | 22 | 18 | 5        | 10       | 20    | 14 | 31 | 32 | 15 | 29 | 24    | 17    | 23 | 37 | 25 | 34 | 39 |
|        | 10.20 - 11.00 | 5   | 11                       | 28    | 40    | 3          | 33 | 4  | 5        | 10       | 20    | 14 | 39 | 32 | 15 | 29 | 24    | 17    | 23 | 37 | 25 | 2  | 19 |
|        | 11.00 - 11.40 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 11.40 - 12.20 | 6   | 11                       | 7     | 40    | 30         | 18 | 42 | 27       | 43       | 39    | 14 | 8  | 45 | 25 | 32 | 31    | 17    | 23 | 21 | 15 | 29 | 2  |
|        | 12.20 - 13.00 | 7   | 11                       | 7     | 40    | 33         | 18 | 42 | 27       | 43       | 9     | 30 | 8  | 45 | 25 | 32 | 26    | 17    | 23 | 21 | 15 | 29 | 2  |
|        | 13.00 - 13.40 | 8   | 11                       | 7     | 40    | 33         | 18 | 42 | 27       | 43       | 9     | 30 | 8  | 45 | 25 | 32 | 26    | 17    | 23 | 21 | 15 | 29 | 2  |
| KAMIS  | 07.00 - 07.15 |     |                          |       |       |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |
|        | 07.15 - 07.55 | 1   | 40                       | 18    | 7</td |            |    |    |          |          |       |    |    |    |    |    |       |       |    |    |    |    |    |

Lampiran 5

**JADWAL MENGAJAR**

**SENIN (Kelas 8F)**

| <b>Pembagian jam</b>   | <b>Pukul</b> |
|------------------------|--------------|
| <i>Upacara Bendera</i> | 07.00-08.00  |
| Jam pelajaran ke 1     | 08.00-08.40  |
| Jam pelajaran ke 2     | 08.40-09.20  |
| <i>Istirahat</i>       | 09.20-09.40  |
| Jam pelajaran ke 3     | 09.40-10.20  |
| Jam pelajaran ke 4     | 10.20-11.00  |
| Jam pelajaran ke 5     | 11.00-11.40  |
| <i>Istirahat</i>       | 11.40-12.10  |
| Jam Pelajaran ke 6     | 12.10-12.50  |
| Jam pelajaran ke 7     | 12.50-13.30  |

**KAMIS (Kelas 8E)**

| <b>Pembagian jam</b> | <b>Pukul</b> |
|----------------------|--------------|
| Mari Membaca         | 07.00-07.15  |
| Jam pelajaran ke 1   | 07.15-07.55  |
| Jam pelajaran ke 2   | 07.55-08.35  |
| Jam pelajaran ke 3   | 08.35-09.15  |
| <i>Istirahat</i>     | 09.15-09.45  |
| Jam pelajaran ke 4   | 09.45-10.25  |
| Jam pelajaran ke 5   | 10.25-11.05  |
| Jam pelajaran ke 6   | 11.05-11.45  |
| <i>Istirahat</i>     | 11.45-12.20  |
| Jam pelajaran ke 7   | 12.20-13.00  |

**JUMAT (Kelas 8A)**

| <b>Pembagian jam</b> | <b>Pukul</b> |
|----------------------|--------------|
| Mari Membaca         | 07.00-07.15  |
| Jam pelajaran ke 1   | 07.15-07.55  |
| Jam pelajaran ke 2   | 07.55-08.35  |
| Jam pelajaran ke 3   | 08.35-09.15  |
| <i>Istirahat</i>     | 09.15-09.40  |
| Jam pelajaran ke 4   | 09.40-10.20  |
| Jam pelajaran ke 5   | 10.20-11.00  |

Lampiran 6

|                               |                                |                         |                                     |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>NAMA SEKOLAH/LEMBAGA</b>   | <b>: SMP NEGERI 2 WONOSARI</b> | <b>NAMA MAHASISWA</b>   | <b>: Dwi Cahya Sulistyadi</b>       |
| <b>ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA</b> | <b>: Jln Veteran Nomor 08</b>  | <b>NO. MAHASISWA</b>    | <b>: 13601244044</b>                |
| <b>GURU PEMBIMBING</b>        | <b>: Sumaryanta, S.Pd</b>      | <b>FAK/JUR/PRODI</b>    | <b>: FIK/POR/PJKR</b>               |
|                               |                                | <b>DOSEN PEMBIMBING</b> | <b>: Saryono, S. Pd Jas., M. Or</b> |

| Minggu ke-      | Hari/Tanggal        | Materi Kegiatan   | Jam         | Hasil  | Hambatan | Solusi |
|-----------------|---------------------|-------------------|-------------|--|----------|--------|
| <b>1 (satu)</b> | Senin, 18 Juli 2016 | • Upacara bendera | 07.00-08.00 | Ikut serta dalam upacara bendera dalam rangka pembukaan MPLS (Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah) yang dihadiri oleh guru, mahasiswa PPL, siswa kelas 7, 8, dan 9 yang dilaksanakan selama 1 jam di halaman SMPN 2 Wonosari. | -        | -      |
|                 |                     | • Mengemas Kain   | 08.00-12.00 | Mengemas potongan-potongan kain untuk seragam sekolah sejumlah 210 kemasan untuk peserta didik baru, yang terdiri dari 123 siswi dan 77 siswa.   | -        | -      |

|  |                      |  |                                |   |  |   |
|--|----------------------|--|--------------------------------|---|--|---|
|  | Selasa, 19 Juli 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrasi Sekolah</li> </ul>                               | 07.00-12.00                    | Mengecek, membagi, dan mengelompokkan formulir pendaftaran, SKHUN, ijazah dan sertifikat lomba.   | -  | -                                       |
|  | Rabu, 20 Juli 2016   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrasi Sekolah</li> <li>• Penyampaian materi</li> </ul> | 07.00-12.00<br><br>12.30-13.30 | Membantu mengelompokkan SKHUN dan ijazah sesuai kelas masing-masing.<br><br>Mengisi materi di kelas 7D sebagai peserta didik baru mengenai tata tertib sekolah yang harus dipatuhi. | Kesulitan mencari ijazah siswa yang tersebar acak. | Bekerja sama dengan teman kelompok PPL. |
|  | Kamis, 21 Juli 2016  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi kelas dan gudang</li> </ul>                         | 07.15-08.45                    | Mengobservasi kelas dengan mengamati cara guru mengajar dan karakteristik siswa di kelas 8E serta mengetahui kondisi gudang di sekolah.   | -  | -                                       |
|  | Jumat, 22 Juli 2016  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendampingan di kelas</li> </ul>                              | 08.35-09.40                    | Mendampingi pertemuan pertama kelas 8A dengan menjelaskan kompetensi-kompetensi yang akan ditempuh selama satu tahun.   | -  | -                                       |



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
SMPN 2 WONOSARI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**F02**

Umatik

Mahasiswa

Wonosari, 24 Juli 2016

Mengetahui,

Pembimbing Lapangan

Saryono, S. Pd Jas., M. Or  
NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd  
NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa

Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM. 13601244044

|                               |                                |                         |                                     |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>NAMA SEKOLAH/LEMBAGA</b>   | <b>: SMP NEGERI 2 WONOSARI</b> | <b>NAMA MAHASISWA</b>   | <b>: Dwi Cahya Sulistyadi</b>       |
| <b>ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA</b> | <b>: Jln Veteran Nomor 08</b>  | <b>NO. MAHASISWA</b>    | <b>: 13601244044</b>                |
| <b>GURU PEMBIMBING</b>        | <b>: Sumaryanta, S.Pd</b>      | <b>FAK/JUR/PRODI</b>    | <b>: FIK/POR/PJKR</b>               |
|                               |                                | <b>DOSEN PEMBIMBING</b> | <b>: Saryono, S. Pd Jas., M. Or</b> |

| Minggu ke-     | Hari/Tanggal        | Materi Kegiatan  | Jam  | Hasil   | Hambatan | Solusi |
|----------------|---------------------|--|--|---|----------|--------|
| <b>2 (dua)</b> | Senin, 25 Juli 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara bendera</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> </ul> | 07.00-08.00<br><br>08.35-10.25<br><br>10.25-11.05<br><br>11.05-12.05 | Mengikuti upacara bendera rutin hari Senin di lapangan SMPN 2 Wonosari.<br><br>Mengajar siswa kelas 8F dengan materi pengenalan praktik teknik-teknik dasar sepak bola.<br><br>Mengajar siswa kelas 8F mengenai teori dasar-dasar sepak bola.<br><br>Berkonsultasi RPP yang telah diajarkan untuk revisi RPP. |          |        |

|  |                      |  |                                       |  |  |  |
|--|----------------------|--|---------------------------------------|--|--|--|
|  |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Pembuatan media</li> </ul> | <p>13.00-14.00</p> <p>14.00-15.00</p> | <p>Mengoreksi tugas siswa tentang dasar-dasar sepak bola yang telah diajarkan.</p> <p>Membuat media berupa papan terbuat dari steroform dengan dipotong menjadi ukuran 30cmx30cm.</p>              |  |  |
|  | Selasa, 26 Juli 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari materi</li> <li>• Revisi RPP</li> </ul>     | <p>19.00-21.00</p> <p>21.00-23.00</p> | <p>Mencari materi yang tepat tentang sepak bola dari buku cetak dan Internet.</p> <p>Merevisi RPP pada langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan pedekatan scientific dengan 5 langkah utama.</p> |  |  |
|  | Rabu, 27 Juli 2016   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembuatan media</li> </ul>                          | 15.00-17.00                           | Melanjutkan membuat media steroform dan mengeprint gambar untuk ditempelkan pada steroform sebagai media pembelajaran.   |  |  |

|  |                     |   |                                |   |  |  |
|--|---------------------|---|--------------------------------|---|--|--|
|  |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari materi</li> <li>• Membuat RPP</li> </ul> | 19.00-21.00<br><br>21.00-23.00 | <p>Mencari materi pembelajaran tentang bola voli untuk pertemuan selanjutnya yang akan digunakan dalam RPP.</p> <p>Membuat RPP untuk pembelajaran bola voli untuk kelas 8E dengan Kurikulum 2013 dengan menyusun langkah-langkah pembelajaran dan menyiapkan materi.</p>  |  |  |
|  | Kamis, 28 Juli 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Mengajar</li> </ul>    | 07.00-08.00<br><br>08.35-10.25 | <p>Mengkonsultasikan RPP yang akan diajarkan pada kelas 8E tentang bola voli untuk praktek.</p> <p>Mengajar siswa kelas 8E dengan siswa berjumlah 30 anak dengan materi teknik-teknik dasar bola voli seperti <i>passing</i> dan <i>service</i> dan mempraktekkannya.</p> |  |  |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Mencari materi</li> </ul> | <p>10.25-11.05</p> <p>11.05-12.05</p> <p>13.00-14.00</p> <p>18.30-20.30</p> | <p>Mengajar siswa kelas 8E mengenai teori bola voli dan teknik dasar serta memberi soal latihan kepada siswa mengenai apa yang telah dipelajari.</p> <p>Berkonsultasi RPP yang telah dibuat mengenai materi bola voli.</p> <p>Mengoreksi tugas siswa tentang permainan bola voli yang telah diajarkan, yaitu <i>passing, service, block</i> dan <i>smash</i>.</p> <p>Mencari materi tentang permainan bola voli yang untuk merevisi RPP dan materi pembelajaran.</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|

|  |                        |   |  |   |   |  |
|--|------------------------|---|--|---|---|--|
|  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisi RPP</li> </ul>  | 20.30-21.30  | Merevisi RPP yang telah dikonsultasikan mengenai materi pembelajaran bola voli.   |   |  |
|  | Jumat, 29 Juli<br>2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Koreksi tugas</li> </ul> | 07.00-08.00<br><br>08.35-10.25<br><br>10.25-11.05<br><br>13.00-14.00 | Mengkonsultasikan RPP yang akan digunakan untuk mengajar tentang permainan bola voli untuk kelas 8A.<br><br>Mengajar kelas 8A mengenai bola voli dengan mempraktekkan cara <i>service</i> , <i>passing</i> , <i>smash</i> , dan <i>block</i> .<br><br>Mengajar kelas 8A tentang teori atau teknik-teknik dalam bola voli serta cara yang baik dalam <i>service</i> , <i>smash</i> , <i>block</i> , dan <i>passing</i> .<br><br>Mengoreksi tugas siswa tentang teori permainan bola voli yang telah diajarkan. | Sebagian siswa putri belum dapat melakukan <i>service</i> . | Menjelaskan cara <i>service</i> dan memberi kesempatan untuk berlatih. |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
SMPN 2 WONOSARI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

F02

Untuk  
Mahasiswa

|  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  | teknik jalan cepat dan jarak yang ditempuh dalam jalan cepat yang akan diajarkan serta menyiapkan soal latihan untuk aspek pengetahuan. |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|

Wonosari, 31 Juli 2016

Mengetahui,

Pembimbing Lapangan

Saryono, S. Pd Jas., M. Or  
NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd  
NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa

Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM. 13601244044

**NAMA SEKOLAH/LEMBAGA** : SMP NEGERI 2 WONOSARI  
**ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA** : Jln Veteran Nomor 08  
**GURU PEMBIMBING** : Sumaryanta, S.Pd

**NAMA MAHASISWA** : Dwi Cahya Sulistyadi  
**NO. MAHASISWA** : 13601244044  
**FAK/JUR/PRODI** : FIK/POR/PJKR  
**DOSEN PEMBIMBING** : Saryono, S. Pd Jas., M. Or

| Minggu ke-      | Hari/Tanggal          | Materi Kegiatan  | Jam  | Hasil  | Hambatan | Solusi |
|-----------------|-----------------------|--|--|--|----------|--------|
| <b>3 (tiga)</b> | Senin, 1 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara bendera</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> </ul> | 07.00-08.00<br><br><br><br>08.35-10.25<br><br><br><br>10.25-11.05<br><br><br><br>11.05-12.05 | Ikut serta dalam upacara bendera di lapangan SMPN 2 Wonosari.<br><br><br><br>Mengajar siswa kelas 8F tentang praktek jalan cepat dengan teknik jalan cepat.<br><br><br><br>Mengajar siswa kelas 8F sesuai materi praktek tentang teori jalan cepat serta menjelaskan jarak pada jalan cepat.<br><br><br><br>Berkonsultasi mengenai RPP yang telah dibuat tentang jalan |          |        |

|  |                        |   |  |  |  |  |
|--|------------------------|---|--|--|--|--|
|  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi kelas</li> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Pembuatan media</li> </ul> | <p>12.20-13.40</p> <p>14.00-15.00</p> <p>15.00-17.00</p> | <p>cepat dan langkah-langkah pembelajaran yang tepat.</p> <p>Mendampingi kelas 8A pelajaran Bahasa Inggris untuk mengambil gambar sebagai dokumentasi.</p> <p>Mengoreksi tugas siswa tentang teori jalan cepat yang telah diajarkan.</p> <p>Membuat media pembelajaran untuk mengajar lari jarak pendek dengan memotong sterofom menjadi ukuran 30cmx30cm.</p> |  |  |
|  | Selasa, 2 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendampingi kelas</li> </ul>   | 12.20-13.40  | Mendampingi kelas 9G pada pelajaran Bahasa Inggris untuk mengambil gambar sebagai bukti dokumentasi.   |  |  |

|  |                       |   |   |   |  |  |
|--|-----------------------|---|---|---|--|--|
|  |                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari materi</li> <li>• Pembuatan RPP</li> <li>• Revisi RPP</li> </ul> | 15.00-17.00<br>17.00-18.00<br>19.30-20.30 | <p>Mencari materi untuk membuat RPP tentang lari jarak pendek untuk mengajar kelas 8E.</p> <p>Membuat RPP untuk pertemuan selanjutnya tentang materi lari jarak pendek.</p> <p>Mengedit dan membenahi RPP pada materi jalan cepat yang telah dikonsultasikan.</p> |  |  |
|  | Rabu, 3 Agustus 2016  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembuatan media</li> <li>• Membuat RPP</li> </ul>                        | 13.00-14.00<br>19.00-22.00                | <p>Melanjutkan membuat media untuk mengajar lari jarak pendek.</p> <p>Membuat RPP dan mengumpulkan materi dan soal latihan untuk pertemuan berikutnya dengan materi lari jarak pendek.</p>  |  |  |
|  | Kamis, 4 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> </ul>  | 07.00-08.00                               | Konsultasi materi dan RPP tentang lari jarak pendek untuk diajarkan di kelas 8E.  |  |  |

|  |  |   |   |   |  |  |
|--|--|---|---|---|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Pembuatan RPP</li> </ul> | 08.35-10.25<br><br>10.25-11.05<br><br>11.05-12.05<br><br>13.00-14.00<br><br>20.00-22.00 | <p>Mengajar kelas 8E mengenai praktek olahraga lari jarak pendek.</p> <p>Mengajar teori tentang lari jarak pendek untuk kelas 8E, termasuk cara <i>start</i> dan <i>finish</i> yang benar serta teknik berlari yang tepat dan soal latihan.</p> <p>Berkonsultasi tentang RPP yang telah dibuat dengan materi tentang lari jarak pendek.</p> <p>Mengoreksi tugas siswa tentang teori lari jarak pendek berupa teknik berlari, <i>start</i> dan <i>finish</i>.</p> <p>Membuat RPP untuk pertemuan berikutnya dengan materi bola</p> |  |  |
|--|--|---|---|---|--|--|

|  |                       |  |   |   |   |  |
|--|-----------------------|--|---|---|---|--|
|  |                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisi RPP</li> </ul>   | 22.00-24.00                                       | <p>besar, khususnya basket untuk praktek dan mencari materi untuk teori.</p> <p>Merevisi RPP yang telah dikonsultasikan tentang materi lari jarak pendek.</p>   |   |  |
|  | Jumat, 5 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> </ul> | 07.00-08.00<br><br>08.35-10.25<br><br>10.25-11.05 | <p>Berkonsultasi RPP yang akan digunakan untuk mengajar kelas 8A tentang bola basket.</p> <p>Mengajar materi baru di kelas 8A tentang bola besar (basket) dengan mempraktekkan <i>lay up</i>, <i>dribble</i>, <i>passing</i>, melompat, dll.</p> <p>Mengajar teori di kelas 8A tentang olahraga basket tentang bagaimana cara <i>lay up</i>, <i>dribble</i>, dan <i>passing</i> yang tepat.</p> | Sebagian siswa putri belum bisa melakukan <i>lay up</i> . | Memberi penjelasan tentang teknik <i>lay up</i> dan praktek. |

|  |  |                    |             |   |  |  |
|--|--|--------------------|-------------|---|--|--|
|  |  | • Koreksi<br>tugas | 13.00-14.00 | Mengoreksi tugas siswa kelas<br>8A tentang olahraga basket. |  |  |
|--|--|--------------------|-------------|---|--|--|



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
SMPN 2 WONOSARI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

F02

Untuk  
Mahasiswa

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | diajarkan pada siswa kelas 8F untuk pertemuan berikutnya tentang permainan bola voli serta soal latihan untuk aspek pengetahuan. |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

Wonosari, 7 Agustus 2016

Mengetahui,

Pembimbing Lapangan

Sarsono, S. Pd Jas., M. Or  
NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd  
NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa

Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM. 13601244044

|                               |                                |                         |                                     |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>NAMA SEKOLAH/LEMBAGA</b>   | <b>: SMP NEGERI 2 WONOSARI</b> | <b>NAMA MAHASISWA</b>   | <b>: Dwi Cahya Sulistyadi</b>       |
| <b>ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA</b> | <b>: Jln Veteran Nomor 08</b>  | <b>NO. MAHASISWA</b>    | <b>: 13601244044</b>                |
| <b>GURU PEMBIMBING</b>        | <b>: Sumaryanta, S.Pd</b>      | <b>FAK/JUR/PRODI</b>    | <b>: FIK/POR/PJKR</b>               |
|                               |                                | <b>DOSEN PEMBIMBING</b> | <b>: Saryono, S. Pd Jas., M. Or</b> |

| Minggu ke-           | Hari/Tanggal          | Materi Kegiatan  | Jam  | Hasil  | Hambatan | Solusi |
|----------------------|-----------------------|--|--|--|----------|--------|
| <b>4<br/>(empat)</b> | Senin, 8 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara bendera</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> </ul> | 07.00-08.00<br><br>08.35-10.25<br><br>10.25-11.05<br><br>11.05-12.05 | <p>Mengikuti upacara bendera hari Senin secara rutin yang diikuti oleh seluruh warga sekolah SMPN 2 Wonosari.</p> <p>Mengajar kelas 8F mengenai permainan bola voli dengan mempraktekkan <i>passing atas, passing bawah, smash, block</i>, dll.</p> <p>Mengajar kelas 8F mengenai teori tentang permainan bola voli dengan mempelajari teknik dasar <i>service</i>, pembelajaran <i>passing bawah</i>, cara <i>smash</i>, dll.</p> <p>Mengkonsultasikan RPP tentang teori permainan bola voli dan langkah-langkah pembelajarannya.</p> | -        | -      |

|  |                        |   |  |  |  |  |
|--|------------------------|---|--|--|--|--|
|  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koreksi tugas</li> </ul>   | 13.00-14.00  | Mengoreksi tugas siswa kelas 8F tentang teori permainan bola voli.   |  |  |
|  | Selasa, 9 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembuatan media</li> <li>• Mengumpulkan materi</li> <li>• Revisi RPP</li> <li>• Pembuatan RPP</li> </ul> | 13.00-15.00<br><br>18.00-20.00<br><br>20.00-22.00<br><br>21.00-23.00 | Membuat media dengan memotong sterofom menjadi ukuran 30cmx30cm yang digunakan untuk menjelaskan jalan cepat.<br><br>Mencari materi untuk teori tentang jalan cepat untuk pembuatan RPP.<br><br>Merevisi RPP yang telah dibuat dan digunakan untuk mengajar sesuai dengan saran dari guru pembimbing.<br><br>Membuat RPP tentang jalan cepat untuk kelas 8E. |  |  |
|  | Rabu, 10 Agustus 2016  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari materi</li> <li>• Pembuatan RPP</li> </ul>   | 15.00-17.00<br><br>19.00-21.00                                       | Mencari materi yang berkaitan dengan jalan cepat, berupa teknik dasar dan caranya.<br><br>Membuat RPP tentang materi jalan cepat untuk pertemuan selanjutnya kelas 8E.   |  |  |
|  | Kamis, 11 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> </ul>  | 07.00-08.00  | Berkonsultasi RPP yang akan diajarkan pada kelas 8E tentang jalan cepat.   |  |  |

|  |  |  |   |   |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Pembuatan media</li> <li>• Pembuatan RPP</li> </ul> | <p>08.35-10.25</p> <p>10.25-11.05</p> <p>11.05-12.05</p> <p>13.00-14.00</p> <p>15.00-16.00</p> <p>19.00-21.00</p> | <p>Mengajar kelas 8E mengenai materi jalan cepat dengan mempraktekannya.</p> <p>Mengajar teori tentang jalan cepat, teknik dan jarak , serta apapun yang kamu pelajari.</p> <p>Mendapatkan <i>feedback</i> dari guru pendamping lapangan tentang proses pembelajaran yang berlangsung.</p> <p>Mengoreksi tugas siswa tentang teori lari jalan cepat.</p> <p>Membuat media dengan menempel gambar pada steroform yang telah dipotong-potong.</p> <p>Membuat RPP untuk mengajar kelas 8A tentang jalan cepat.</p> |  |  |
|--|--|--|---|---|--|--|



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
SMPN 2 WONOSARI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

F02  
Untuk  
Mahasiswa

|  |                 |             |  |   |  |  |
|--|-----------------|-------------|--|---|--|--|
|  |                 |             |  | teori jalan cepat tentang teknik jalan cepat yang tepat, cara start yang baik dan finish. |  |  |
|  | • Koreksi tugas | 13.00-14.00 |  | Mengoreksi tugas siswa kelas 8A tentang lari jalan cepat.                                 |  |  |

Wonosari, 12 Agustus 2016

Mengetahui,

Pembimbing Lapangan

Saryono, S. Pd Jas., M. Or  
NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd  
NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa

Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM. 13601244044

|                               |                                |                         |                                     |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>NAMA SEKOLAH/LEMBAGA</b>   | <b>: SMP NEGERI 2 WONOSARI</b> | <b>NAMA MAHASISWA</b>   | <b>: Dwi Cahya Sulistyadi</b>       |
| <b>ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA</b> | <b>: Jln Veteran Nomor 08</b>  | <b>NO. MAHASISWA</b>    | <b>: 13601244044</b>                |
| <b>GURU PEMBIMBING</b>        | <b>: Sumaryanta, S.Pd</b>      | <b>FAK/JUR/PRODI</b>    | <b>: FIK/POR/PJKR</b>               |
|                               |                                | <b>DOSEN PEMBIMBING</b> | <b>: Saryono, S. Pd Jas., M. Or</b> |

| Minggu ke-      | Hari/Tanggal           | Materi Kegiatan  | Jam  | Hasil  | Hambatan | Solusi |
|-----------------|------------------------|--|--|--|----------|--------|
| <b>5 (lima)</b> | Senin, 15 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara Bendera</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> </ul> | 07.00-08.00 WIB<br><br>08.35-10.25<br><br>10.25-11.05<br><br>11.05-12.05 | <p>Mengikuti upacara bendera yang rutin dilaksanakan setiap hari Senin di halaman sekolah.</p> <p>Mengajar kelas 8F mengenai permainan bola kasti dan mempraktekkan menahan bola, menangkap bola, memukul bola, mengumpam bola, dll.</p> <p>Mengajar kelas 8F tentang teori untuk permainan bola kasti tentang cara menahan bola, menangkap bola, memukul bola, mengumpam bola, dll serta soal latihan untuk aspek pengetahuan.</p> <p>Mengkonsultasikan RPP dengan materi permainan bola kasti.</p> |          |        |

|  |                            |  |             |  |
|--|----------------------------|--|-------------|--|
|  | Selasa, 16<br>Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP      07.00-08.00      Mengkonsultasikan RPP yang telah dibuat tentang bola kasti untuk diajarkan pada siswa kelas 8E.</li> <li>• Revisi RPP      09.00-12.00      Merevisi RPP yang telah digunakan untuk mengajarkan permainan bola kasti untuk kelas 8F.</li> <li>• Mengumpulkan materi      12.00-14.00      Mengumpulkan materi tentang senam lantai (meroda dan guling lenting) untuk kelas 8E.</li> <li>• Membuat media      15.00-17.00      Membuat media atau alat yang digunakan untuk menjelaskan senam lantai dengan menempel gambar pada sterofom.</li> <li>• Pembuatan RPP      18.00-20.00      Menyusun RPP tentang senam lantai, yaitu meroda dan guling lenting untuk kelas 8E, termasuk menyusun langkah-langkah pembelajaran dan latihan soal untuk teori.</li> <li>• Koreksi tugas      20.00-22.00      Mengoreksi tugas siswa tentang teori senam lantai yang telah diajarkan.</li> </ul> |             |  |
|  | Rabu, 17<br>Agustus 2016   | •Upacara HUT RI  | 07.00-09.00 | Ikut serta dalam upacara bendera dalam rangka memperingati HUT RI yang ke- |

|  |                        |   |  |   |  |  |
|--|------------------------|---|--|---|--|--|
|  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Upacara Penurunan Bendera</li> <br/> <li>•Pembuatan RPP</li> </ul>                            | <p>15.00-18.00</p> <p>19.00-21.00</p>                    | <p>71 di halaman SMPN 2 Wonosari.</p> <p>Ikut serta dalam upacara penurunan bendera dalam memperingati HUT RI yang ke-71.</p> <p>Menyelesaikan penyusunan RPP tentang senam lantai untuk mengajar kelas 8E baik secara praktek maupun teori dan mencari soal latihan untuk mengetes aspek pengetahuan.</p>  |  |  |
|  | Kamis, 18 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar</li> <br/> <li>• Mengajar</li> <br/> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> </ul> | <p>08.35-10.25</p> <p>10.25-11.05</p> <p>11.05-12.05</p> | <p>Mengajar kelas 8E tentang senam lantai khususnya meroda dan guling lenting.</p> <p>Mengajar teori tentang cara meroda dan guling lenting serta tekniknya serta mengerjakan soal latihan.</p> <p>Mendapat masukan tentang proses pembelajaran berupa komentar tentang contoh peragaan yang terlalu banyak (biarkan siswa mencoba dengan penjelasan yang diberikan).</p> |  |  |

|  |  |                 |             |  |  |  |
|--|--|-----------------|-------------|--|--|--|
|  |  | • Koreksi tugas | 13.00-14.00 | Mengoreksi tugas siswa yang telah mengerjakan soal teori tentang senam lantai. |  |  |
|--|--|-----------------|-------------|--|--|--|



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL  
SMPN 2 WONOSARI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

F02

Untuk  
Mahasiswa

|  |  |   |                            |   |  |  |
|--|--|---|----------------------------|---|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>Mengumpulkan materi</li><li>Pembuatan RPP</li></ul> | 17.00-19.00<br>19.00-21.00 | Mencari materi dan mengumpulkan materi dari buku pelajaran dan Internet tentang bola basket beserta peraturan dan teknik dasar permainan.<br>Membuat RPP tentang permainan bola basket untuk mengajar kelas 8F. |  |  |
|--|--|---|----------------------------|---|--|--|

Wonosari, 19 Agustus 2016

Mengetahui,

Pembimbing Lapangan

Saryono, S. Pd Jas., M. Or  
NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd  
NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa

Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM. 13601244044

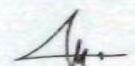
|                               |                                |                         |                                     |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>NAMA SEKOLAH/LEMBAGA</b>   | <b>: SMP NEGERI 2 WONOSARI</b> | <b>NAMA MAHASISWA</b>   | <b>: Dwi Cahya Sulistyadi</b>       |
| <b>ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA</b> | <b>: Jln Veteran Nomor 08</b>  | <b>NO. MAHASISWA</b>    | <b>: 13601244044</b>                |
| <b>GURU PEMBIMBING</b>        | <b>: Sumaryanta, S.Pd</b>      | <b>FAK/JUR/PRODI</b>    | <b>: FIK/POR/PJKR</b>               |
|                               |                                | <b>DOSEN PEMBIMBING</b> | <b>: Saryono, S. Pd Jas., M. Or</b> |

| Minggu ke-          | Hari/Tanggal           | Materi Kegiatan   | Jam  | Hasil   | Hambatan | Solusi |
|---------------------|------------------------|---|--|---|----------|--------|
| <b>6<br/>(enam)</b> | Senin, 22 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Print Materi</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> </ul> | 08.00-08.30<br>08.35-10.25<br>10.25-11.05<br>11.05-12.05 | <p>Mengeprint materi pembelajaran yang akan digunakan dalam kelas.</p> <p>Mengajar kelas 8F tentang permainan olahraga bola basket dan mempraktekkan <i>lay up, dribble</i>, dll.</p> <p>Mengajar kelas 8F mengenai teori tentang olahraga basket, seperti <i>lay up, dribble</i>, dll.</p> <p>Mendapat <i>feedback</i> dari guru pembimbing lapangan tentang langkah pengajaran.</p> |          |        |
|                     | Rabu, 24 Agustus 2016  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogging</li> </ul>   | 07.15-08.30  | Membimbing anak-anak menuju ke Masjid Pancasila untuk menghindari fogging yang sedang berlangsung di sekolah untuk mencegah   |          |        |

|                        |  |   |   |   |  |  |
|------------------------|--|---|---|---|--|--|
|                        |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisi RPP</li> <li>• Pembuatan RPP</li> </ul>   | <p>20.00-21.00</p> <p>21.00-23.00</p>                                       | <p>bahaya nyamuk demam berdarah.</p> <p>Merevisi RPP yang telah dibuat tentang bola basket dengan memperhatikan isi dan langkah-pembelajaran.</p> <p>Mengumpulkan materi dan menyusun langkah-langkah pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya di kelas 8A tentang senam irama.</p>   |  |  |
| Kamis, 25 Agustus 2016 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> </ul> | <p>07.00-08.00</p> <p>08.35-10.25</p> <p>10.25-11.05</p> <p>11.05-12.05</p> | <p>Berkonsultasi RPP tentang senam irama untuk kelas 8E.</p> <p>Mengajar kelas 8E tentang senam irama dan mempraktekkan senam bersama-sama sesuai yang diajarkan.</p> <p>Mengajar teori tentang senam irama di kelas 8E tentang peraturan, variasi gerak langkah, variasi ayunan lengan, termasuk kombinasi dan konsepnya.</p> <p>Mendapat <i>feedback</i> tentang cara mengajar senam irama.</p> |  |  |

|  |                        |  |  |   |  |  |
|--|------------------------|--|--|---|--|--|
|  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi</li> <li>• Revisi RPP</li> <li>• Koreksi tugas</li> </ul> | <p>19.00-20.00</p> <p>20.00-21.00</p> <p>21.00-22.00</p> | <p>Mendiskusikan tentang lagu senam irama yang tepat untuk diajarkan bersama dengan teman.</p> <p>Merevisi RPP senam irama yang telah dibuat dan akan digunakan kembali pada pertemuan selanjutnya untuk mengajar kelas 8E.</p> <p>Mengoreksi tugas siswa untuk aspek pengetahuan tentang senam irama kelas 8E.</p>   |  |  |
|  | Jumat, 26 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> </ul> | <p>07.00-08.00</p> <p>08.35-10.25</p> <p>10.25-11.05</p> | <p>Mengkonsultasikan RPP yang telah dibuat tentang materi senam irama untuk kelas 8A dan soal latihan.</p> <p>Mengajar kelas 8A tentang senam irama dengan mempraktekkan bersama-sama dan mempelajari ayunan, langkah, kombinasi, dan konsep gerakan.</p> <p>Mengajar kelas 8A mengenai teori tentang senam irama tentang gerakan kaki, ayunan lengan, hitungan, kombinasi dan konsep gerakan pada senam irama.</p> |  |  |

|  |  |   |                            |   |  |  |
|--|--|---|----------------------------|---|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Revisi RPP</li> </ul> | 13.00-14.00<br>15.00-17.00 | <p>Mengoreksi tugas siswa yang telah dikerjakan mengenai teori tentang senam irama.</p> <p>Merevisi RPP tentang senam irama kelas 8A.</p> |  |  |
|--|--|---|----------------------------|---|--|--|

| <br>Universitas Negeri Yogyakarta   |  | <b>LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL</b><br><b>SMPN 2 WONOSARI</b><br><b>TAHUN PELAJARAN 2016/2017</b> |                            |   | <b>F02</b><br><small>Untuk<br/>Mahasiswa</small> |  |
|--|--|---|----------------------------|---|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Revisi RPP</li> </ul>               | 13.00-14.00<br>15.00-17.00 | <p>dan konsep gerakan pada senam irama.</p> <p>Mengoreksi tugas siswa yang telah dikerjakan mengenai teori tentang senam irama.</p> <p>Merevisi RPP tentang senam irama kelas 8A.</p> |  |  |
| Wonosari, 26 Agustus 2016<br>Mengetahui,<br><br><b>Pembimbing Lapangan</b><br><br><u>Saryono, S. Pd Jas., M. Or</u><br><u>NIP. 19811021 200604 1 001</u><br><br><b>Guru Pembimbing</b><br><br><u>Sumaryanta, S. Pd</u><br><u>NIP. 19661212 199003 1 016</u><br><br><b>Mahasiswa</b><br><br><u>Dwi Cahya Sulistyadi</u><br><u>NIM. 13601244044</u> |  |   |                            |   |  |  |

|                               |                                |                         |                                     |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>NAMA SEKOLAH/LEMBAGA</b>   | <b>: SMP NEGERI 2 WONOSARI</b> | <b>NAMA MAHASISWA</b>   | <b>: Dwi Cahya Sulistyadi</b>       |
| <b>ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA</b> | <b>: Jln Veteran Nomor 08</b>  | <b>NO. MAHASISWA</b>    | <b>: 13601244044</b>                |
| <b>GURU PEMBIMBING</b>        | <b>: Sumaryanta, S.Pd</b>      | <b>FAK/JUR/PRODI</b>    | <b>: FIK/POR/PJKR</b>               |
|                               |                                | <b>DOSEN PEMBIMBING</b> | <b>: Saryono, S. Pd Jas., M. Or</b> |

| Minggu ke-          | Hari/Tanggal           | Materi Kegiatan  | Jam  | Hasil   | Hambatan | Solusi |
|---------------------|------------------------|--|--|---|----------|--------|
| 7<br><b>(tujuh)</b> | Senin, 29 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara bendera</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> </ul> | 07.00-08.00<br>08.35-10.25<br>10.25-11.05<br>11.05-12.05 | <p>Mengikuti upacara bendera yang rutin dilaksanakan di hari Senin di lapangan SMPN 2 Wonosari.</p> <p>Mengajar kelas 8F tentang senam irama dan pengambilan nilai untuk praktik yang dilakukan dalam kelompok beranggotakan 6 siswa dengan menghadap arah yang berbeda-beda.</p> <p>Mengajar kelas 8F mengenai teori tentang senam lantai berupa hitungan, gerakan kaki dan tangan.</p> <p>Mendapat masukan tentang cara mengajar senam lantai yang diajarkan.</p> | -        | -      |

|  |                         |  |   |   |  |  |
|--|-------------------------|--|---|---|--|--|
|  |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpulkan materi</li> <li>• Membuat media</li> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Pembuatan RPP</li> </ul> | <p>13.00-15.00</p> <p>15.00-17.00</p> <p>19.00-20.00</p> <p>20.00-22.00</p> | <p>Mengumpulkan materi dan mencari latihan soal tentang senam irama serta teknik-teknik dasar gerak kaki dan ayunan tangan.</p> <p>Membuat media untuk senam irama dalam menjelaskan teknik dasar senam berupa langkah kaki dan ayunan tangan.</p> <p>Mengoreksi tugas siswa kelas 8F tentang senam irama sebagai aspek pengetahuan.</p> <p>Membuat RPP senam irama dengan mengurutkan langkah-langkah pembelajaran yang tepat.</p> |  |  |
|  | Selasa, 30 Agustus 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Revisi RPP</li> </ul>   | <p>07.00-08.00</p> <p>09.00-10.00</p>                                       | <p>Mengkonsultasikan RPP yang akan digunakan untuk mengajar senam irama.</p> <p>Merevisi RPP mengenai teknik penilaian yang telah dikonsultasikan tentang senam irama.</p>  |  |  |
|  | Rabu, 31 Agustus 2016   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi</li> </ul>  | 10.00-11.00   | Berdiskusi dengan teman tentang senam irama dan penilaiannya serta mendiskusikan kriteria senam   |  |  |

|  |                         |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------|--|--|--|--|--|
|  |                         |  |  | yang baik sebagai acuan penilaian.   |  |  |
|  | Kamis, 1 September 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Mengajar</li> <li>• Evaluasi Pembelajaran dan RPP</li> <li>• Mengumpulkan materi</li> </ul> | <p>07.00-08.00</p> <p>08.35-10.25</p> <p>10.25-11.05</p> <p>11.05-12.05</p> <p>15.00-17.00</p> | <p>Mengkonsultasikan RPP yang akan diajarkan berupa materi tentang senam irama serta menkonsultasikan musik yang digunakan.</p> <p>Mengajar kelas 8E tentang senam irama dan mengambil nilai senam irama dengan membentuk 5 kelompok (6 orang) dengan menghadap ke arah yang berbeda.</p> <p>Mengajar teori tentang senam irama di kelas 8E tentang peraturan, variasi gerak langkah, variasi ayunan lengan, termasuk kombinasi dan konsepnya.</p> <p>Mengkonsultasikan RPP yang telah dibuat tentang senam irama.</p> <p>Mengumpulkan materi gerak tangan dan kaki untuk membuat RPP senam irama.</p> |  |  |

|  |                         |  |  |  |  |  |
|--|-------------------------|--|--|--|--|--|
|  |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisi RPP</li> <li>• Koreksi tugas</li> <li>• Pembuatan RPP</li> </ul> | <p>19.00-21.00</p> <p>21.00-22.00</p> <p>22.00-24.00</p> | <p>Merevisi RPP senam irama yang telah dibuat dan akan digunakan kembali pada pertemuan selanjutnya untuk mengajar kelas 8A tentang langkah-langkah pembelajaran.</p> <p>Mengoreksi tugas siswa tentang teori senam irama berupa langkah kaki dan gerak tangan.</p> <p>Membuat RPP tentang senam irama untuk diajarkan kelas 8A dan persiapan untuk pengambilan nilai.</p> |  |  |
|  | Jumat, 2 September 2016 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsultasi RPP</li> <li>• Mengajar</li> </ul>                           | <p>07.00-08.00</p> <p>08.35-10.25</p>                    | <p>Mengkonsultasikan langkah pembelajaran RPP yang akan digunakan untuk mengajar tentang senam irama.</p> <p>Mengajar kelas 8A mengenai senam irama serta pengambilan penilaian praktek senam irama dengan cara membagi kelompok beranggotakan 6 orang dan mempraktekkannya dengan menghadap ke arah berbeda-beda.</p>   |  |  |

|  |  |  |                            |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengajar</li><li>• Koreksi tugas</li></ul> | 10.25-11.05<br>13.00-14.00 | Mengajar kelas 8A tentang teori senam irama berupa teknik, gerakan tangan dan kaki.<br><br>Mengoreksi tugas siswa tentang teori senam irama sebagai aspek pengetahuan. |  |  |
|--|--|--|----------------------------|--|--|--|



UniversitasNegeri Yogyakarta

LAPORAN Mingguan Pelaksanaan PPL  
SMPN 2 WONOSARI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

F02

Untuk  
Mahasiswa

|  |  |                 |             |   |  |  |
|--|--|-----------------|-------------|---|--|--|
|  |  |                 |             | dengan menghadap ke arah berbeda-beda.  |  |  |
|  |  | • Mengajar      | 10.25-11.05 | Mengajar kelas 8A tentang teori senam irama berupa teknik, gerakan tangan dan kaki. |  |  |
|  |  | • Koreksi tugas | 13.00-14.00 | Mengoreksi tugas siswa tentang teori senam irama sebagai aspek pengetahuan.         |  |  |

Wonosari, 2 September 2016

Mengetahui,

Pembimbing Lapangan

Sarvono, S. Pd Jas., M. Or  
NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing

Sumaryanta, S. Pd  
NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa

Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM. 13601244044

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Wonosari  
Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VIII/ 1  
Materi Pokok : Atletik  
Alokasi Waktu : (2 x 40 menit) / 1 pertemuan

**A. STANDAR KOMPETENSI**

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

**B. KOMPETENSI DASAR**

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

**C. Indikator pembelajaran**

| Indikator pencapaian kompetensi   | Aspek kognitif | Aspek afektif | Aspek psikomotor |
|---|----------------|---------------|------------------|
| Mempraktekkan start jongkok, teknik berlari yang benar, finish dan bermain dengan peraturan yang telah dimodifikasi |                |               | ✓                |
| Menjelaskan start jongkok<br>Menjelaskan teknik berlari yang benar<br>Menjelaskan finish                            | ✓              |               |                  |
| Toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan   |                | ✓             |                  |

**C. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa dapat melakukan start jongkok, teknik berlari yang benar, dan finish hingga jarak yang telah dimodifikasi.
- Siswa dapat menjelaskan start jongkok, teknik berlari yang benar, dan finish.
- Siswa dapat bermain dengan peraturan permainan yang dimodifikasi.
- Siswa dapat toleransi, percaya diri, keberanian dan dapat saling menghargai lawan dalam kondisi-kondisi tertentu dalam pembelajaran.

**D. Materi Pembelajaran**

- Lari Jarak Pendek

**E. Metode Pembelajaran**

- Komando

**F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran**

➤ **Media :**

- Visual : peragaan dari guru

➤ **Alat/Bahan:**

- Peluit
- Cone

➤ **Sumber Belajar**

Pornomo, Eddy. Dapan. 2013. *Dasar-Dasar Atletik*. Alfamedia. Yogyakarta.

**G. Kegiatan Pembelajaran**

| Kegiatan | Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran | Waktu |
|----------|---------------------------------------|-------|
|----------|---------------------------------------|-------|

|                    |  |                 |
|--------------------|--|-----------------|
| <b>Pendahuluan</b> | a. Siswa ditarik, siswa yang tinggi sebelah kanan, kemudian berhitung.<br>b. Mengecek kehadiran siswa dan menanyakan kesehatan siswa secara umum.<br>c. Siswa dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.<br>d. Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi siswa dengan cara :<br>• Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari untuk mengetahui kesiapan siswa dalam menghadapi materi yang ingin disampaikan.<br>e. Siswa melakukan pemanasan yang menuju dalam atletik lari jarak pendek. | <b>20 Menit</b> |
| <b>Inti</b>        | <b>Explorasi</b><br>1. Dalam tahap eksplorasi, maka guru:<br>• Guru menjelaskan start jongkok, teknik lari dan finish.<br>• Guru memberikan pembelajaran lari jarak pendek dengan tahap bermain ( games )  | <b>45 Menit</b> |
|                    | <b>Elaborasi</b><br><b>1. Question</b><br>Peserta didik berbentuk setengah lingkaran, guru memberikan pertanyaan sesuai dengan materi pembelajaran sepakbola, yaitu:<br>a. Mempertanyakan tentang keterampilan , misalnya : bagaimana cara melakukan Start yang benar? Bagaimana teknik lari yang benar? Bagaimana teknik finish yang benar?<br><b>2. Practice</b><br>a. Siswa latihan teknik start jongkok, teknik lari pendek dan finish.  |                 |
|                    | <b>Konfirmasi</b><br><b>a.</b> Siswa mencoba untuk mengkonfirmasikan hasil dari latihan dengan jarak yang telah dimodifikasi.  |                 |
| <b>Penutup</b>     | a. Siswa melakukan pendinginan ( <i>colling down</i> ).<br>b. Guru dan siswa membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan.<br>c. Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya<br>d. Siswa ditarik, berdoa, dan dibubarkan.  | <b>15 Menit</b> |

## A. Penilaian

### Teknik Penilaian

- Tes unjuk kerja (psikomotor) :

Siswa melakukan start jongkok, teknik lari yang benar, dan finish.

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan empat.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- x 100

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afektif) :

Siswa melakukan teknik formasi bermain dalam sepakbola siswa menunjukkan sikap toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai lawan.

Keterangan :

Siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan empat.

Jumlah skor yang diperoleh

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

- Kuis (kognitif):

Jawab secara ringkas atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai atletik ( lari jarak pendek)

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan 4.

Jumlah skor yang diperoleh

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

#### **Rubrik Penilaian (Psikomotor)**

| No | Aspek yang dinilai           | Kualitas Gerak |   |   |   |
|----|------------------------------|----------------|---|---|---|
|    |                              | 1              | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Sikap start jongkok          |                |   |   |   |
| 2. | Sikap teknik lari yang benar |                |   |   |   |
| 3. | Sikap finish                 |                |   |   |   |
|    | Jumlah                       |                |   |   |   |
|    | Skor maksimal = 12           |                |   |   |   |

Keterangan:

Skor 1 apabila tidak berhasil melakukan , dan gerakannya tidak mantap

Skor 2 apabila tidak berhasil melakukan , dan gerakannya mantap

Skor 3 apabila berhasil melakukan dan gerakannya kurang mantap

Skor 4 apabila berhasil melakukan dan gerakannya mantap

$$\text{Nilai unjuk kerja} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

#### **Rubrik Penilaian (Afektif)**

| No                       | Perilaku/Sikap yang diharapkan muncul | Skor |   |   |   |
|--------------------------|---------------------------------------|------|---|---|---|
|                          |                                       | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1.                       | Toleransi                             |      |   |   |   |
| 2.                       | Percaya diri                          |      |   |   |   |
| 3.                       | Keberanian                            |      |   |   |   |
| 4.                       | Menghargai lawan                      |      |   |   |   |
| <b>JUMLAH</b>            |                                       |      |   |   |   |
| <b>Skor Maksimal: 16</b> |                                       |      |   |   |   |

Kriteria Skor; 1= kurang, 2= cukup, 3= baik, dan 4= amat baik (sempurna)

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

| Rubrik Penilaian<br>(Afektif) |                                       | Skor |   |   |   |
|-------------------------------|---------------------------------------|------|---|---|---|
| No                            | Perilaku/Sikap yang diharapkan muncul | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1.                            | Toleransi                             |      |   |   |   |
| 2.                            | Percaya diri                          |      |   |   |   |
| 3.                            | Keberanian                            |      |   |   |   |
| 4.                            | Menghargai lawan                      |      |   |   |   |
| <b>JUMLAH</b>                 |                                       |      |   |   |   |
| <b>Skor Maksimal: 16</b>      |                                       |      |   |   |   |

Kriteria Skor; 1= kurang, 2= cukup, 3= baik, dan 4= amat baik (sempurna)

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

**Rubrik penilaian  
(Kognitif)**

| No | Pertanyaan yang diajukan                            | Kualitas jawaban |   |   |   |
|----|---|------------------|---|---|---|
|    |   | 1                | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Bagaimana cara melakukan start yang benar?          |                  |   |   |   |
| 2. | Bagaimana teknik lari yang benar dalam lari pendek? |                  |   |   |   |
| 3. | Bagaimana teknik finish yang benar?                 |                  |   |   |   |
|    | Jumlah  |                  |   |   |   |
|    | Skor maksimal = 12                                  |                  |   |   |   |

Nilai 4 apabila jawaban lengkap dan benar

Nilai 3 apabila jawaban kurang lengkap dan benar

Nilai 2 apabila jawaban tidak lengkap dan benar

Nilai 1 apabila jawaban salah

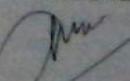
$$\text{Nilai kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai Akhir = Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai Kognitif

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

  
Sumaryanta, S.Pd  
NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa

  
Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM. 13601244044

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan : SMPN 2 Wonosari**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**  
**Kelas / Semester : VIII / 1**  
**Alokasi Waktu : 3 x 40 menit**

### **A. Kompetensi Inti**

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

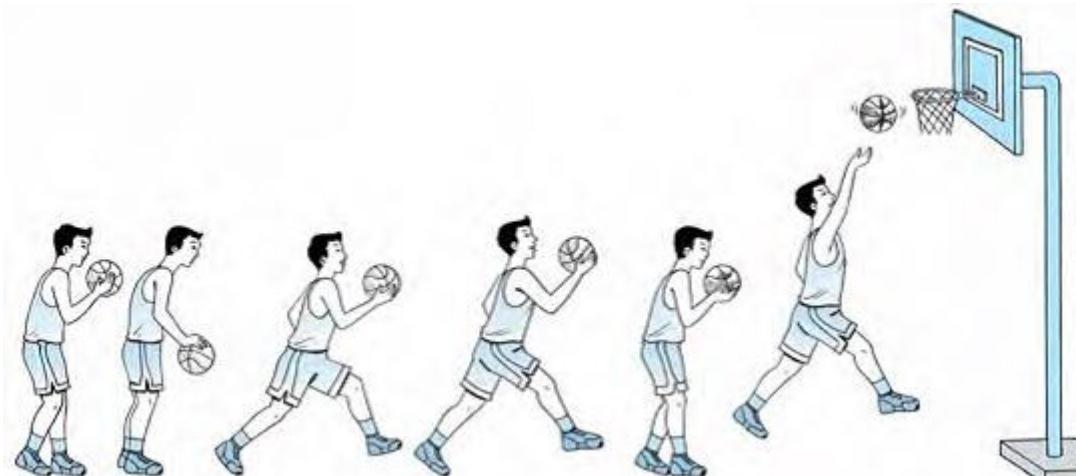
### **B. Kompetensi Dasar**

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

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

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

### **D. Materi Pembelajaran**



Teknik dasar ini bisa dilakukan dari arah sebelah kiri papan atau sebelah kanan papan (ring basket). Apabila dilakukan dari sebelah kanan, maka kaki kiri merupakan kaki tumpuan dan langkah pertama dilakukan oleh kaki kanan, dan sebaliknya.

1. Pertama-tama dilakukan dengan posisi badan diam.
2. Bola dipegang di depan badan.
3. Kaki kanan atau kiri sebagai kaki tumpuan berada di depan.
4. Gerakan kaki kanan atau kiri yang berada di belakang ke arah depan (gerakan melompat)

dengan hitungan satu.

5. Langkahkan kaki tumpuan tadi ke arah yang sama dengan jarak yang lebih pendek, dilanjutkan dengan meloncat ke atas setinggi mungkin sambil melepaskan bola ke arah ring basket (hitungan dua dan tiga).

6. Setelah pemain bisa, maka dapat dilakukan dengan berjalan lalu berlari.

Pada saat melakukan gerakan lay up shoot ini, posisi bola tetap berada di depan dada dan tidak bergerak ke kiri ataupun ke kanan. Hal ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan para pemain pemula dan mempermudah mereka dalam melakukan tembakan ke arah ring basket.

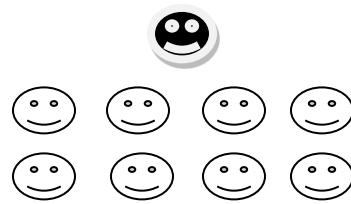
## E. Metode Pembelajaran

Pendekatan Saintifik

## F. Kegiatan Pembelajaran

- **Pendahuluan (15 menit)**

1. Membariskan peserta didik, dengan formasi 2 bershad.



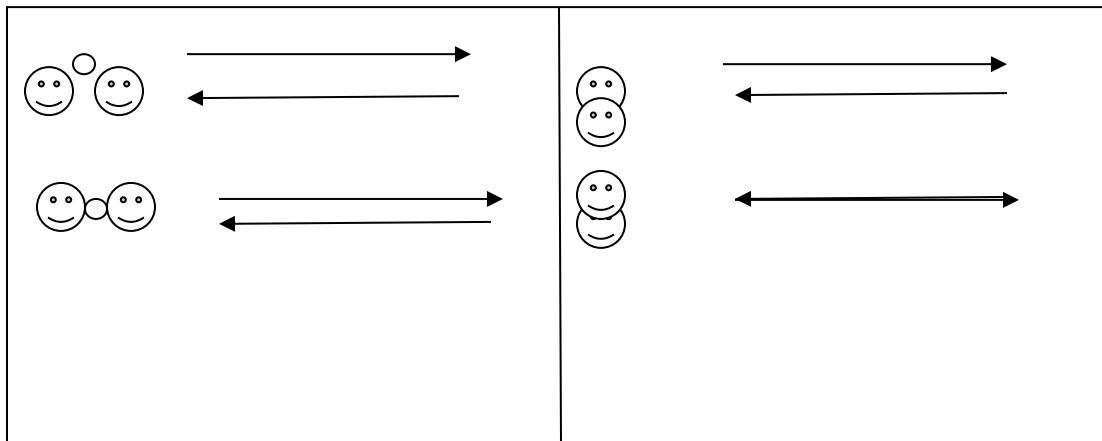
2. Setelah barisan rapi, menghitung jumlah peserta didik yang mengikuti pembelajaran, kemudian berdoa untuk mengawali pembelajaran.
3. Salam terlebih dahulu.
4. Menyampaikan topik pembelajaran yang akan dilakukan pada saat itu, agar peserta didik mendapat gambaran.
5. Kegiatan selanjutnya ialah Apersepsi,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

Peserta didik melakukan permainan pemanasan yaitu, Antar Bola.

Aturan main.

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

Gambar.



- **Inti (90 menit)**
  - Mengamati**  
Peserta didik mengamati guru yang mencontohkan gerakan lay up. Guru memberikan contoh mulai dari awalan sampai dengan sikap akhir, guru juga memperlihatkan video permainan tenis lapangan.

## 2. Menanya

Peserta didik bertanya pada Guru mengenai permainan bola basket, khususnya mengenai gerakan lay up.

Peserta didik : Bagaimana agar bola mudah masuk ring ?

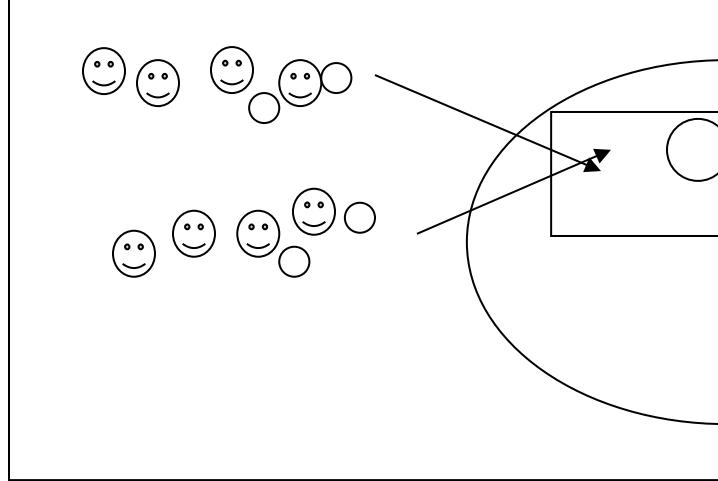
Guru : kalian dapat menggunakan kotak yang ada di ring, dengan cara dipantulkan, selain itu ditahap melompat, melompatlah setinggi tingginya agar lebih dekat dengan ring.

## 3. Mengeksplorasi

Peserta didik mencoba melakukan gerakan lay up secara berpasangan.

Setelah melakukan lay up maka peserta didik mundur, giliran orang berikutnya untuk melakukan lay up.

### Gambar.



## 4. Mengasosiasi

Peserta didik telah menemukan cara dalam melakukan gerakan lay up mulai dari sikap awal sampai sikap akhir (langkah pertama, langkah kedua, melompat, release bola)

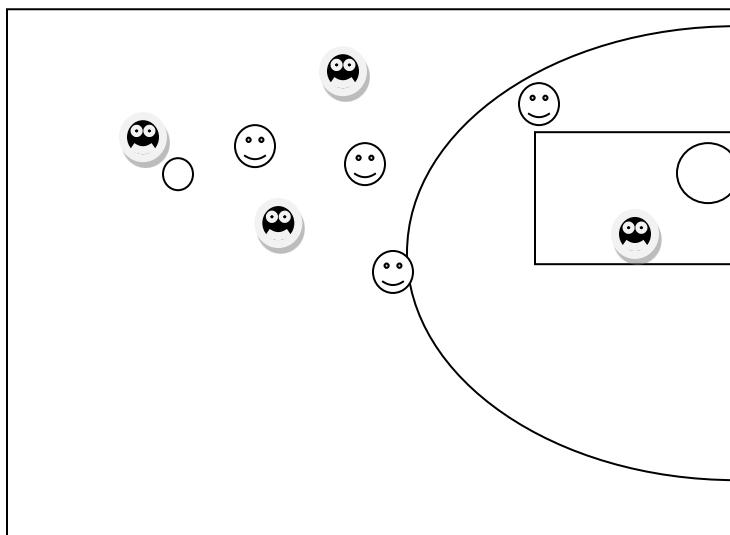
## 5. Mengkomunikasikan

Yang terakhir peserta didik melakukan permainan bola basket, untuk menerapkan gerakan lay up yang telah dipelajari.

Aturan main.

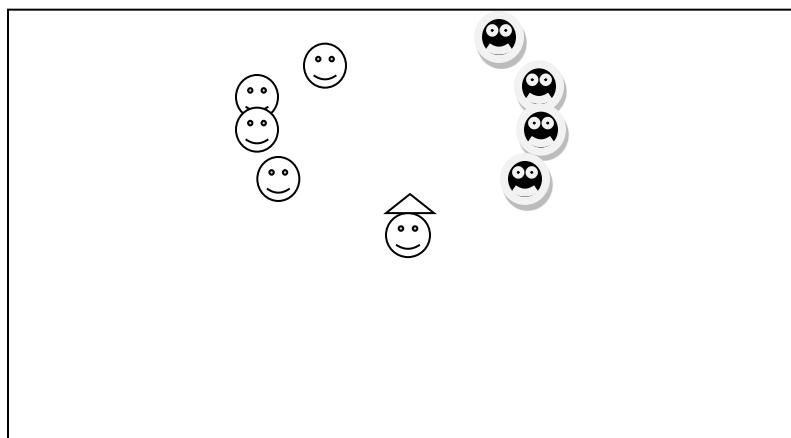
1. Empat lawan empat.
2. Menggunakan setengah lapangan.
3. Tidak ada dribble kecuali jika sudah berada didalam lemparan tembak.
4. Usahakan hanya passing tiga kali kemudian masuk ke lingkaran tembak untuk melakukan lay up.

### Gambar



- **Penutup (15 menit)**

1. Melakukan permainan pendinginan yaitu Alphabet Binatang.



Aturan main :

- a. Peserta didik duduk dan di buat formasi melingkar.
  - b. Peserta didik menyebutkan huruf abjad satu persatu.
  - c. Ketika ada aba aba aba peluit dari Guru, maka peserta didik segera menyebutkan nama binatang diawali huruf tersebut.
2. Menyimpulkan materi pada kegiatan pembelajaran hari ini.
  3. Melakukan evaluasi materi,
  4. Menyampaikan materi selanjutnya/memberikan tugas.
  5. Doa syukur untuk menutup pembelajaran.

#### G. Lembar Penilaian

Sangat baik : 85-100

Baik : 71-84

Cukup baik : 60 – 70

Kurang : < 60

| No | Indicator yang dinilai   | skor                 |
|----|--|----------------------|
| 1  | Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran  |                      |
| 2  | Peserta didik mau berbagi peralatan dan kesempatan saat pembelajaran.  |                      |
| 3  | Peserta didik mampu menjelaskan gerakan pukulan forehand dari posisi awal hingga follow through, (back swing, down swing, up down swing, followthrough). |                      |
| 4  | Peserta didik mampu mempraktekkan gerakan pukulan forehand saat permainan.   |                      |
|    |  | <b>Jumlah skor :</b> |

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

- Bola Basket
- Kapur
- Lapangan
- Gunting Poster Gerakan Lay up

Wonosari, 5 Agustus 2016

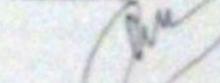
Guru Penulis



Sumaryana, S.Pd

NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa



Dwi Cahya Sulistyadi

NIM : 13601244044

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

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Satuan Pendidikan | : Sekolah Menengah Pertama |
| Nama Sekolah      | : SMP N 2 Wonosari         |
| Mata Pelajaran    | : Permainan bola voli      |
| Kelas/Semester    | : VIII / I                 |
| Alokasi Waktu     | : 3 x 40 menit             |
| Jumlah Pertemuan  | : 1 (satu) kali            |

### **A. Kompetensi Inti**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergauluan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik

### **C. Indikator Pembelajaran**

- 2.1.1 Siswa dapat menunjukkan sikap sportif, kerja sama, dan percaya diri
- 3.1.1 Siswa dapat menjelaskan dan menganalisis gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli dengan benar
- 4.1.1 Siswa dapat mempraktikan teknik passing bawah pada permainan bola voly kepada rekannya dari jarak 2 meter dan 4 meter dengan tepat.

### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat memiliki sikap spottif, kerja sama, dan percaya diri
2. Siswa dapat memahami taktik menggunakan ruang saat menyerang
3. Siswa dapat melakukan teknik passing bawah
4. Siswa dapat bermain secara sederhana dalam permainan bola voli yang dimodifikasi

### **E. Materi Pembelajaran**

Permainan Bola voli:

- Pembelajaran gerak dasar passing bawah dalam bola voli
- Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.

## F. Metode Pembelajaran

- Pendekatan scientific
- Metode : Pembelajaran penemuan (Discovery Learning) dan resiprokal / timbal balik)

## G. Media, Alat, dan Sumber Belajar

Media

- Gambar

Alat

- Lapangan Bola Voli
- Bola Voli
- Net / jaring
- Cone
- Peluit
- Jam

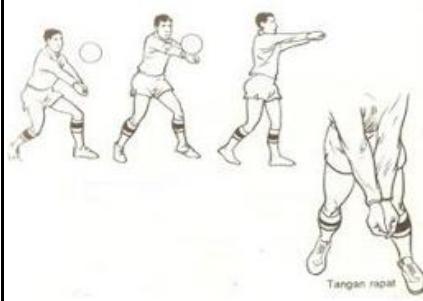
## H. Sumber Belajar

- Kurikulum 2013 SMP Dokumen Pribadi
- Buku panduan mikro

## I. Langkah – langkah kegiatan pembelajaran

| No. | Gambar  | Kegiatan   |
|-----|---|--|
| 1.  | <p style="text-align: center;">😊<br/>XXXXXX<br/>XXXXXX</p> <p>Keterangan :<br/>: guru 😊<br/>X : siswa</p> <p>Keterangan :<br/>😊 : sebagai nelayan<br/>X : sebagai ikan<br/>△ : cone</p> | <p><b>A. Pendahuluan</b><br/>Siswa di bariskan, kemudian di pimpin untuk berdoa, dan presensi lalu di lanjutkan dengan apersepsi atau penjelasan secara singkat tentang materi yang akan). Kemudian di lanjutkan dengan pemanasan.</p> <p><b>Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Statis</li><li>• Permainan nelayan menjaring ikan</li></ul> <p><b>Cara bermain :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa berada didalam lapangan yang setiap sudutnya diberi cone.</li></ul> <p><b>Cara melakukan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Salah satu nelayan memegang bola dan melemparkan bola ke nelayan yang satu, nelayan yang satu berusaha menangkap bola.</li><li>2) Setelah menangkap bola, nelayan tersebut berusaha amenangkap ikan dengan cara menyetuh ikan tersebut. ( nelayan tidak boleh berlari )</li><li>3) Ikan yang tertangkap menjadi nelayan dan ikut menangkap ikan.</li><li>4) Selesainya permainan ini jika ikannya sudah tertangkap semua.</li></ol> <p><b>B. Inti Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Siswa di minta mengamati gambr teknik passing bawah ( saat perkenaan dengan bola, posisi tangan, posisi kaki )</li></ul> |

2.



dan menunjuk salah satu siswa untuk memperagakan dan siswa yang lain mengamati sebagai sumber belajar

### **Menanya Pertanyaan:**

1. Apa kegunaan passing bawah ?
2. Bagaimana posisi tubuh saat melakukan passing bawah ?

### **eksplorasi**

- Siswa mampu menalar apa yang harus dilakukannya saat ia berada di lapangan.
- Siswa berfikir bagaimana cara agar dia dapat melakukan passing bawah dalam bermain bola voli

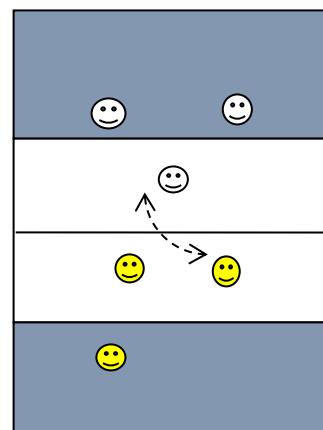
### **mengasosiasi**

#### **Pendekatan Taktik (Practice)**

- Peserta didik diarahkan untuk membentuk dua baris yang sama banyak dan saling berhadapan yang dipisahkan net.
- Setiap siswa berusaha melakukan passing bawah kepada teman yang ada di hadapannya.
- Kemudian setelah melakukn passing sebanyak 3 kali pada teman di seberang net pindah ke baris paling belakang.
- Latihan pertama dengan jarak 2 meter dari net dan yang kedua dengan jarak 4 meter

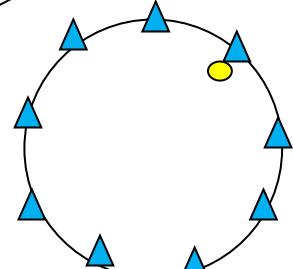
Ket :

- : Guru
- ☺ : Siswa
- ↑ : Arah bola
- : Batas melakukan pasing
- : Rotasi siswa



Keterangan :

- : Tim A
- ☺ : Tim, B
- ↑ : Arah bola melewati net



### **Mengkomunikasikan**

#### *Peraturan permainan :*

- Tiap tim terdiri dari 3 pesertadidik
- Untuk memulai permainan dari tempat yang sudah ditentukan (diarah biru) dan bola harus dilempar menyebrangi net.
- Dalam peraturan permainan hanya boleh memassing bola kepada teman satu tim sebanyak 3 kali, kemudian harus atau menyebrangkan bola ke lapangan lawan dengan memassing kedaerah kosong agar lawan kesulitan dalam menerima bola.
- Jika bola setelah disebrangkan jatuh pada lapangan putih maka mendapat poin 1, sedangkan jatuh dilapangan biru mendapat poin 3.
- Rotasi pemain yaitu berpindah / bergeser ke kanan
- Tim yang menang adalah yang dapat mencetakpoinbanyak.

### **C. Penutup**

#### **1. Permainan “sebut kata”**

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Keterangan :</p> <p>▲ : Peserta didik<br/>● : Bola</p> <p style="text-align: center;">( )</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX<br/>XXXXXX</p> <p>Keterangan :</p> <p>( ) : guru<br/>X : siswa</p> | <p>Peraturan permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik ditarik melingkar</li> <li>○ Permainan ini hanya menggunakan permainan sebut kata.</li> <li>○ Untuk memulai permainan ini guru harus menentukan kata yang akan disebutkan semisal nama buah - buahan.</li> <li>○ Saat melakukan permainan ini peserta didik diharapkan dapat menyebut kata-kata yang sudah ditentukan ketika mendapat bola.</li> <li>○ Jika peserta didik tidak dapat menyebutkan kata yang sudah ditentukan dalam waktu 2 detik maka peserta didik tersebut mendapat hukuman.</li> <li>○ Peserta didik di tarik, dilanjutkan pendinginan berupa tanya jawab dan evaluasi mengenai masalah pembelajaran yang sudah dilakukan. Kemudian siswa disiapkan, berhitung, berdoa, lalu dibubarkan.</li> </ul> |
|--|---|--|

## J. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| Indikator Kompetensi    | Pencapaian   | Penilaian             |                        |  |
|-------------------------|--|-----------------------|------------------------|--|
|                         |  | Teknik                | Bentuk Instrumen       | Contoh Instrumen   |
| <b>Aspek Psikomotor</b> | ➤ Penampilan bermain permainan   | Tes praktik (Kinerja) | Lembar pengamatan      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Membuat keputusan</li> <li>• Mendukung</li> </ul>              |
| <b>Aspek Kognitif</b>   | • Memahami teknik dasar bola voli  | Tes lisan             | Lembar pertanyaan kuis | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimanakah sikap saat melakukan passing bawah</li> </ul>                                      |
| <b>Aspek Afektif</b>    | • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian | Tes observasi         | Lembar observasi       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul> |

### 1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/embedded test (kognisi): pemahaman Taktik

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN RELIGI  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN                     | CEK (✓) |
|--|---------|
| Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran   |         |
| Melakukan doa sesudah melakukan pembelajaran |         |
| JUMLAH                                       |         |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL $2 \times 50 = 100$     |         |

**RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF  
PERILAKU DALAM PERMAIANAN BOLA VOLY**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN                  | CEK (✓) |
|---|---------|
| Dapat sportif                             |         |
| Bisa saling bekerjasama                   |         |
| Mau belajar dengan sungguh-sungguh        |         |
| Menjadi lebih terampil                    |         |
|   |         |
| JUMLAH                                    |         |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: $4 \times 25 = 100$ |         |

**RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF  
PEMAHAMAN TAKTIK DALAM PERMAIANAN BOLA VOLY**

| Pertanyaan yang diajukan   | Kualitas Jawaban |   |   |
|--|------------------|---|---|
|  | 2                | 3 | 5 |
| 1. Apakah kegunaan passing bawah ?<br>Poin 2 jika jawaban untuk mengumpam bola<br>Poin 3 jika jawaban untuk mengumpam bola dengan kedua lengan<br>Poin 5 jika jawaban untuk mengumpam bola dengan mengayunkan kedua lengan dari bawah dan perkenaan bola diatas pergelangan tangan dan di tengah – tengah tangan |                  |   |   |
| 2. Bagaimana posisi tubuh saat melakukan passing bawah ?   |                  |   |   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Poin 2 jika jawaban tangan mengepal<br>Poin 3 jika jawaban tangan mengepal dan badan sedikit membungkuk<br>Poin 5 jika jawaban tangan mengepal lutut sedikit ditekuk dan badan sedikit membungkuk kemudian lengan melakukan ayunan ke arah bola |  |  |  |
| <b>JUMLAH</b>   |  |  |  |
| <b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 10 x 10 = 100</b>   |  |  |  |

**RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR**  
**UNJUK KERJA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

| NAMA SISWA | EKSEKUSI KETERAMPILAN | MEMBUAT KEPUTUSAN | MENDUKUNG | KEBUGARAN | KETERANGAN |
|------------|-----------------------|-------------------|-----------|-----------|------------|
|            |                       |                   |           |           |            |
|            |                       |                   |           |           |            |
|            |                       |                   |           |           |            |
|            |                       |                   |           |           |            |
|            |                       |                   |           |           |            |
|            |                       |                   |           |           |            |

Jumlah skor maksimal  $20 \times 5 = 100$

**Kunci Skor :**

- 5= Penampilan sangat efektif (**SELALU**)
- 4= Penampilan efektif (**SERING**)
- 3= Penampilan efektif kategori sedang (**KADANG-KADANG**)
- 2= Penampilan kategori lemah (**JARANG SEKALI**)
- 1= Penampilan kategori sangat lemah (**TIDAK PERNAH**)

**Komponen dan Kriteria**

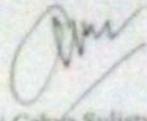
- **Eksekusi Keterampilan (skill execution)**= siswa mengoper bola secara akurat, mencapai pada siswa yang memang ingin dituju.
- **Membuat Keputusan(decision making)** = Siswa membuat keputusan yang tepat kapan mengoper ( mengoper pada teman satu tim yang tidak dijaga yang memungkinkan terciptanya poin)
- **Mendukung (support)** = Siswa berusaha bergerak pada posisi yang mudah untuk dioper dari teman satu tim ( yang mengarah pada terjadinya poin)
- **Kebugaran** = Siswa mampu terus bergerak tanpa mengalami kelelahan yang serius

Nilai akhir  $10\% \text{ dari religi} + 20\% \text{ dari afektif} + 20\% \text{ dari kognitif} + 50\% \text{ dari psikomotor : } 4 \times 100 = \text{Nilai akhir}$

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran

  
Sumaryanta, S.Pd  
NIP : 19661212 199003 1 016

Wonosari, 8 Agustus 2016  
Mahasiswa

  
Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM:13601244044

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

|                   |  |
|-------------------|--|
| Satuan Pendidikan | : SMP Negeri 2 Wonosari                      |
| Mata Pelajaran    | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas / Semester  | : VIII / 1                                   |
| Materi Pokok      | : Atletik Jalan Cepat                        |
| Alokasi Waktu     | : 3 JP (3 x 40 menit)                        |

### **A. Kompetensi Inti (KI)**

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 tahu 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**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.3 Menghargai perbedaan 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.
- 3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat).
- 4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama berlomba.
3. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar gerak *start* jalan cepat (posisi kaki, badan dan pendangan mata) dengan benar.
4. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.
5. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar memasuki garis *finish* jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
6. Menjelaskan cara melakukan perlombaan jalan cepat (menempuh jarak 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *start*, teknik jalan cepat, dan memasuki garis *finish* dengan benar).

7. Mempraktikkan teknik dasar *start* jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
8. Mempraktikkan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.
9. Mempraktikkan teknik dasar memasuki garis *finish* jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
10. Melakukan perlombaan jalan cepat (menempuh jarak 3.000 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik *start*, teknik jalan cepat dan memasuki garis *finish* dengan benar.

## **D. Materi Pembelajaran**

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal. Adapun teknik jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

*a) Start*

*Start* perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri.

*b) Teknik jalan cepat*

(1) Langkah

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

(2) Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki. Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan dan ayunan lengan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

*c) Finish*

Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini.

**4. Fase-Fase Pembelajaran Teknik Jalan Cepat**

*a. Fase Tumpuan Dua Kaki*

*b. Fase Tarikan*

*c. Fase Relaksasi*

*d. Fase Dorongan*

## **E. Kegiatan Pembelajaran**

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan motivasi peserta didik
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran
- c. Melakukan pemanasan
  - Pemanasan dilakukan dengan membagi kelas menjadi 3 kelompok
  - Setiap kelompok melakukan games dengan estafet simpai dengan gerakan jalan cepat sesuai kemampuan anak didik.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

**Mengamati**

- a. Membaca dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang).
- b. Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.

**Menanya**

- b. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? Bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?
- c. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.

**Mengeksplorasi**

- a. Berjalan kearah cone-cone yang tersedia dengan teknik bebas.
- b. Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi.
- c. Berjalan dengan berbagai kecepatan ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi.
- d. Berjalan cepat dengan ayunan lengan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin.
- e. Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin.
- f. Berjalan cepat tanpa melengkokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin.
- g. Berjalan cepat dengan melengkokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin.
- h. Melakukan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar.
- i. Mendiskusikan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya
- j. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- k. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

**Mengasosiasi**

- a. Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.

**Mengkomunikasikan**

- a. Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dalam perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama bermain.
- b. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- c. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih.
- d. Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)
  - a. Pendinginan (*cooling down*)
  - b. Melakukan refleksi dan tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remidial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
  - c. Berbaris dan berdoa dan dibubarkan.

## F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

| No. | Butir Pertanyaan  | Bobot |
|-----|---|-------|
| 1   | Sebutkan fase-fase dalam melakukan jalan cepat dan lari                                   | 4     |
|     | cepat.  |       |
| 2   | Jelaskan cara melakukan teknik gerakan jalan cepat  | 4     |
| 3   | Jelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finish.                             | 4     |
| 4   | Jelaskan cara melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan dimodifikasi. | 4     |
|     | Skor Total  | 16    |

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor Total (16)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

##### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan fase-fase dalam jalan cepat!
- Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:

- (1) Fase tumpuan dua kaki.
- (2) Fase tarikan
- (3) Fase rileksasi
- (4) Fase dorongan

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

#### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambargambar atlet jalan cepat baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku jalan cepat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi jalan cepat!

| No. | Indikator Penilaian  | Hasil Penilaian                   |
|-----|--|-----------------------------------|
|     |  | Baik (3)   Cukup (2)   Kurang (1) |
| 1   | Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.                                 |                                   |
| 2   | Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet sepakbola nasional ataupun internasional. |                                   |
| 3   | Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.                   |                                   |

### Skor Maksimal (9)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor Total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang jalan cepat secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku PJOK, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi jalan cepat!

| No. | <b>Indikator Penilaian</b>  | Hasil Penilaian |           |            |
|-----|---|-----------------|-----------|------------|
|     |   | Baik (3)        | Cukup (2) | Kurang (1) |
| 1   | Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.  |                 |           |            |
| 2   | Mengumpulkan data-data tentang jalan cepat seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan jalan cepat. |                 |           |            |
| 3   | Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.  |                 |           |            |

### Skor Maksimal (9)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor Total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan jalan cepat di bawah ini.

Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar jalan cepat!

### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar jalan cepat yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlomba!

| No. | <b>Indikator Penilaian</b>          | Hasil Penilaian |           |            |
|-----|-------------------------------------|-----------------|-----------|------------|
|     |                                     | Baik (3)        | Cukup (2) | Kurang (1) |
| 1   | Sikap awalan melakukan gerakan      |                 |           |            |
| 2   | Sikap pelaksanaan melakukan gerakan |                 |           |            |
| 3   | Sikap akhir melakukan gerakan       |                 |           |            |

Skor Maksimal (9)

### Contoh cara perskoran soal no. 1:

• Perintah : Lakukan teknik dasar jalan cepat yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlomba!

• Kriteria penskoran:

### Sikap awalan melakukan gerakan:

Skor Baik jika:

(1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.

(2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

(3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan dan lutut agak bengkok.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (2) sikut diteuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten dan lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) saat berlari badan rileks.
- (2) kepala segaris punggung dan pandangan ke depan.
- (3) badan condong ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar jalan cepat. Analisis teknik dasar jalan cepat meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku jalan cepat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi jalan cepat.

No.

Hasil Penilaian

| Indikator Penilaian | Baik (3) | Cukup (2) | Kurang (1) |
|---------------------|----------|-----------|------------|
|---------------------|----------|-----------|------------|

- 1 Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.
- 2 Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet jalan cepat nasional ataupun internasional.
- 3 Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan

Skor Maksimal (9)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor Total (9)}} \times 100$$

**b. Tugas Portofolio**

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar jalan cepat. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.

Hasil Penilaian

| Indikator Penilaian | Baik (3) | Cukup (2) | Kurang (1) |
|---------------------|----------|-----------|------------|
|---------------------|----------|-----------|------------|

- 1 Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.
- 2 Mengumpulkan data-data tentang jalan cepat seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan permainan jalan

cepat.

- 3 . Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Skor Maksimal (9)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor Total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran jalan cepat. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

| No. | Indikator Penilaian             | Skor |   |   |   | Keterangan |
|-----|---------------------------------|------|---|---|---|------------|
|     |                                 | 1    | 2 | 3 | 4 |            |
| 1   | Kerjasama                       |      |   |   |   |            |
| 2   | Sportivitas                     |      |   |   |   |            |
| 3   | Tanggung Jawab                  |      |   |   |   |            |
| 4   | Menghargai Teman                |      |   |   |   |            |
| 5   | Menerima kekalahan & kemenangan |      |   |   |   |            |

Skor Maksimal (20)

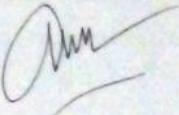
**G. Media/Alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

1. Media/ alat
  - a. Lapangan
  - b. Peluit, Cone,
  - c. Formulir penilaian
2. Sumber Belajar
  - a. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII, Cetakan Ke-1. 2013. Jakarta: Kemendikbud. (hal. 57-65)
  - b. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII, Cetakan Ke-1. 2013. Jakarta: Kemendikbud. (hal. 116-122)

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran

Wonosari, 11 Agustus 2016  
Mahasiswa

  
**SUMARYANTA, S.Pd**  
NIP. 19661212 199003 1 016

  
**DWI CAHYA SULISTYADI**  
NIM. 13601244044

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Mata pelajaran** : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**  
**Satuan pendidikan** : **SMP N 2 Wonosari**  
**Kelas/semester** : **VIII/ 1**  
**Materi pokok** : **Permainan Kasti**  
**Waktu** : **3 x 40 menit (1x pertemuan)**

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleransi, damai) santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam semesta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

| <b>K I</b> | <b>Kompetensi Dasar</b>  | <b>Indikator pencapaian kompetensi</b>   |
|------------|--|--|
| 1.         | 1.1.a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.<br>1.1.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum belajar</li> <li>• Berdoa sesudah belajar</li> <li>• Menggunakan pakaian olahraga secara tepat dan sopan.</li> </ul>   |
| 2.         | 2.1 berprilaku sportif dalam bermain.<br>2.2 Bertanggung jawab dalam keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.<br>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengakui kesalahan dan mau memperbaikinya</li> <li>• Menggunakan alat olahraga sesuai dengan fungsinya.</li> <li>• Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan</li> <li>• Melakukan permainan Kasti dengan cara yang dianjurkan, berkelompok maupun sendiri dengan menunjukkan nilai disiplin, toleransi dan kerjasama</li> </ul> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 3 | 3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan konsep permainan kasti</li> <li>Melakukan permainan kasti dengan memahami konsep dasar permainan, yang berkaitan dengan melempar, memukul, dan posisi awal, gerakan, serta sikap akhir.</li> </ul>            |
| 4 | 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi, dan saling</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan dan teknik pada kasti yang telah diajarkan dan digunakan dalam permainan kasti sesungguhnya.</li> </ul> |

### C. Materi Pembelajaran

#### 1. Bola Kasti

- Melakukan sikap awal, gerakan, sikap akhir, pukulan, dan melempar.
- Drill / *practice*
- Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi

### D. Metode Pembelajaran.

#### 1. Komando

#### 2.

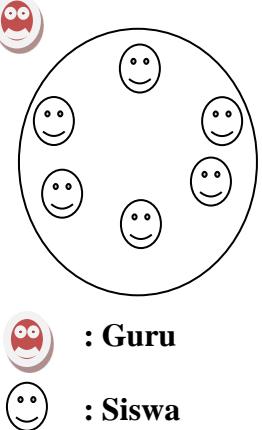
### E. Sarana dan prasarana

- Bola kasti
- Cones
- Lapangan terbuka
- Gawang
- Peluit

### F. Kegiatan Pembelajaran

| No . | Kegiatan  | Deskripsi  |
|------|---|--|
| 1.   | <b>Pendahuluan</b><br> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan siswa dalam barisan 4 shaf.</li> <li>Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</li> <li>Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</li> <li>Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> <li>Memberi motivasi pada siswa.</li> <li>Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</li> <li>Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelemasan, penguatan otot-otot yang digunakan pada saat melakukan passing, gerakan merebut bola.</li> </ol> |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <p><b>Pemanasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik seluruhnya di komando untuk memutar lapangan sebanyak 2-3 kali, supaya meningkatkan suhu tubuh</li> <li>Melakukan penguluran (<i>streeching</i>), mengutamakan pada otot-otot dan sendi yang akan dominan digunakan pada saat pembelajaran berlangsung</li> <li>Melakukan permainan sebagai penyiapan kondisi tubuh.</li> </ol>   |
| 2. | <p><b>Inti</b></p> <p>Formasi berhadapan</p> <p>Formasi lapangan dan siswa saat bermain</p> | <p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mencari dan membaca informasi serta membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola kasti (sikap awal, gerakan, dan akhir, serta memukul, melempar, dan menangkap) dari berbagai sumber.(media cetak/elektronik, atau melalui berbagai buku).</li> <li>Peserta didik membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola kasti (sikap awal, gerakan, dan akhir, serta memukul, melempar, dan menangkap), setelah melihat tayangan video/gambar.</li> </ol> <p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru membimbing siswa secara aktif untuk memahami gerakan kasti dan menggali informasi tentang gerakannya, sehingga muncul - muncul pertanyaan-pertanyaan misalnya:             <ol style="list-style-type: none"> <li>Bagaimana caranya dapat melakukan gerakan melempar, memukul, serta menangkap dengan akurasi yang tepat dan mampu dapat dilakukan dalam permainan.</li> <li>Apakah pembelajaran seperti ini dapat melatih keterampilan lain dalam bidang olahraga yang lain.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi/mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pengamatan yang telah dilakukan</li> <li>Siswa diberikan ruang untuk mempraktekan (melaksanakan)</li> <li>Siswa berbaris saling berhadapan dengan pembagian menyesuaikan bola yang ada.</li> <li>Siswa melakukan (sikap awal, gerakan, dan akhir, serta memukul, melempar, dan menangkap)</li> <li>Siswa diperintahkan untuk mencoba sekali untuk lebih memahami gerak dan titik perkenaan yang didapatkan</li> <li>Akan diberikan pengulangan jika masih ada siswa yang kurang paham pada pelaksanaanya.</li> <li>Siswa diperintahkan melakukan dengan tempo yang lebih dipercepat, dengan memutar secara bergantian</li> <li>Untuk melakukan bergantian, siswa harus berbaris rapi. Dan barisan terdepan melakukan pertama kali, lalu setelah melakukan berpindah ke barisan paling belakang dan digantikan barisan kedua dan begitu seterusnya.</li> <li>Setelah itu siswa diajak mendiskusikan kesalahan - kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan praktik.</li> <li>Lalu siswa saling melakukan satu persatu dengan diberi kesempatan dua kali kesempatan dan diberikan penguatan.</li> </ul> |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | <p>1.pelempar<br/>2.pemukul<br/>3.pos 1<br/>4.pos 2<br/>5.pos 3</p>   | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa telah mengerti kesalahan – kesalahan saat melakukan (sikap awal, gerakan, dan akhir, serta memukul, melempar, dan menangkap)</li> <li>• Siswa dapat melakukan dengan benar</li> <li>• Siswa sudah mengetahui teknik dalam (sikap awal, gerakan, dan akhir, serta memukul, melempar, dan menangkap)</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan gerakan dengan madiri dan secara keseluruhan. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk yang terakhir akan dibuat bentuk pertandingan antara team A dan team B.</li> <li>- Dilakukan seperti ini supaya muncul kegigihan dan anak benar-benar melakukan sepenuhnya.</li> <li>- Bentuk permainan yaitu putri lawan putri, dan putra melawan putra dengan mengutamakan akurasi memukul, melempar, dan menangkap.</li> <li>- Salah satu team pemain menjadi penjaga, dan satunya memainkan sebagai grup pencari skor(nilai)</li> <li>- Dilakukan secara bergantian sehingga semua mendapat kesempatan.</li> <li>- Setelah semua mendapat kesempatan, dilakukan permainan kompleks dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> </li> </ul> |
| 3. | <p><b>Penutup</b></p> <p><b>Cooling down</b></p>  <p>: Guru</p> <p>: Siswa</p> | <p>1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tangan dan punggung.</li> <li>• Siswa membuat formasi berputar lalu saling memijat,</li> <li>• Melakukan refleksi dan Tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li> <li>• Berbaris berdoa, dan dibubarkan secara disiplin.</li> </ul>  |

## G. PENILAIAN

### I. Penilaian Hasil Belajar

#### a. Teknik dan Bentuk Penilaian

##### 1) Penilaian Pengetahuan

✓ Butir Soal Pengetahuan

| No. | Butir Pertanyaan                          | Kriteria Penskoran |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|-----|---|--------------------|---|---|---|----------|-------------|
|     |   | 1                  | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1.  | Jelaskan cara melempar yang benar         |                    |   |   |   |          |             |
| 2.  | Jelaskan cara memukul bola yang tepat     |                    |   |   |   |          |             |
| 3.  | Jelaskan cara menangkap bola dengan benar |                    |   |   |   |          |             |

Rubrik Penilaian Pengetahuan

No. Soal 1 Mengumpan bola dengan melempar

- a. Sumber gerakan mengumpan dari lengan tangan.
- b. Teknik gerakan mengayun tangan dengan memegang bola.
- c. Posisi pergelangan tangan diputar ke luar
- d. Berat badan dibawa ke depan.

No. Soal 2 Memukul bola dengan alat

- a. Pergelangan tangan di putar
- b. Gerakan tangan mengayunkan tongkat pemukul.
- c. Pergerakan tongkat yang setara dan imbang.
- d. Pandangan ke depan.

No. Soal 3 Menangkap bola dari segala arah

- a. Saat bola datang tangan sudah siap.
- b. Telapak tangan terbuka, dan mengontrol bola supaya dapat tertangkap dan tidak terjatuh
- c. Badan mengikuti arah bola jatuh.
- d. Pandangan ke arah bola.

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

Keterangan soal No. 1 :

Nilai 4, jika dapat menjelaskan 4 teknik gerakan melempar bola.

Nilai 3, jika dapat menjelaskan 3 teknik gerakan melempar bola.

Nilai 2, jika dapat menjelaskan 2 teknik gerakan melempar bola.

Nilai 1, jika dapat menjelaskan 1 teknik gerakan melempar bola.

Keterangan soal No. 2 :

Nilai 4, jika dapat menjelaskan 4 teknik gerakan memukul bola.

Nilai 3, jika dapat menjelaskan 3 teknik gerakan memukul bola.

Nilai 2, jika dapat menjelaskan 2 teknik gerakan memukul bola.

Nilai 1, jika dapat menjelaskan 1 teknik gerakan memukul bola.

Keterangan soal No. 3 :

Nilai 4, jika dapat menjelaskan 4 teknik gerakan menahan bola dan menangkap bola di udara.

Nilai 3, jika dapat menjelaskan 3 teknik gerakan menahan bola dan menangkap bola di udara

Nilai 2, jika dapat menjelaskan 2 teknik gerakan menahan bola dan menangkap bola di udara

Nilai 1, jika dapat menjelaskan 1 teknik gerakan menahan bola dan menangkap bola di udara

✓ Butir Soal Keterampilan

| No. | Butir Pertanyaan  | Kriteria Penskoran |   |   |   |          | Nilai Akhir |
|-----|---|--------------------|---|---|---|----------|-------------|
|     |   | 1                  | 2 | 3 | 4 | $\Sigma$ |             |
| 1.  | Lakukan bagaimana cara mengumpan bola dengan melempar           |                    |   |   |   |          |             |
| 2.  | Lakukan bagaimana cara memukul bola                             |                    |   |   |   |          |             |
| 3.  | Lakukan bagaimana cara menahan bola dan menangkap bola di udara |                    |   |   |   |          |             |

#### Rubrik Penilaian Pengetahuan

No. Soal 1 Mengumpan bola dengan melempar

- a. Sumber gerakan mengumpan dari lengan,
- b. Teknik gerakan mengayun lengan ke depan arah bola.
- c. Posisi pergelangan kaki diputar ke luar
- d. Berat badan dibawa ke depan

No. Soal 2 bagaimana cara memukul bola

- a. Pergelangan tangan diputar .
- b. Gerakan lengan mengayun.
- c. Pergerakan bola tidak jauh dari tongkat.
- d. Pandangan ke depan

No. Soal 3 Menahan bola dengan kaki bagian dalam

- a. Saat bola dating telapak tangan terbuka
- b. Pergelangan tangan melenturkan untuk menutup.
- c. Badan mengikuti kontraksi yang timbul.
- d. Pandangan ke arah bola

Pandangan ke arah bola.

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

✓ Tes Afeksi : Kerjasama, kejujuran, sportivitas

Keterangan :

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

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

#### Rubrik Penilaian Afektif

| PERILAKU YANG DINILAI    | CEK (✓)  |            |            |
|--------------------------|----------|------------|------------|
|                          | Baik (3) | Sedang (2) | Kurang (1) |
| 1.Kerjasama              |          |            |            |
| 2.Kejujuran              |          |            |            |
| 3.Sportivitas            |          |            |            |
| Jumlah skor maksimal = 9 |          |            |            |

#### Kriteria Penilaian Perilaku / Sikap (Affective)

##### 1. Aspek Kerjasama

Kriteria Penilaian :

- Rela membantu teman.
- Memberikan saran tanpa diminta.
- Menerima saran dengan ikhlas

Skor 3, jika ada tiga kriteria yang dilakukan

Skor 2, jika hanya ada dua kriteria yang dilakukan

Skor 1, jika hanya satu kriteria dilakukan

##### 2. Aspek sportivitas

Kriteria Penilaian :

- Menghargai teman kelompok.

- Berpegangan pada aturan/petunjuk yang ada.

- Datang tepat pada waktunya.

Skor 3, jika ada tiga kriteria yang dilakukan

Skor 2, jika hanya ada dua kriteria yang dilakukan

Skor 1, jika hanya satu kriteria dilakukan

Skor 3, jika ada tiga kriteria yang dilakukan  
Skor 2, jika hanya ada dua kriteria yang dilakukan  
Skor 1, jika hanya satu kriteria dilakukan

3. Aspek kejujuran

Kriteria Penilaian :

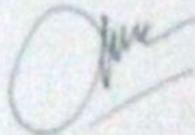
- Mematuhi peraturan permainan.
- Menghargai guru dan teman.
- Menyampaikan saran dengan santun.

Skor 3, jika ada tiga kriteria yang dilakukan  
Skor 2, jika hanya ada dua kriteria yang dilakukan  
Skor 1, jika hanya satu kriteria dilakukan

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran

  
Sumaryana, S.Pd  
NIP : 19661212 199003 1 016

Wonosari, 15 Agustus 2016  
Mahasiswa

  
Dwi Cahya Sulisryadi  
NIM: 13601244044

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b>  | <b>: SMP 2 Wonosari</b>                            |
| <b>Mata Pelajaran</b>     | <b>: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan</b> |
| <b>Kelas/ semester</b>    | <b>: VIII / 1 (Ganjil)</b>                         |
| <b>Materi Pokok</b>       | <b>: Senam Lantai</b>                              |
| <b>Fokus Pembelajaran</b> | <b>: Meroda dan guling lenting</b>                 |
| <b>Alokasi Waktu</b>      | <b>: 3x40 menit</b>                                |

### **A. Kompetensi Inti**

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

### **B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.**

| No | Kompetensi Dasar  | Indikator Pencapaian Kompetensi   |
|----|---|---|
| 1  | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, Atletik dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li><li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li><li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memanajatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran.</li><li>2. Jika belum mencapai target belajar, tetap bersyukur dan terus berlatih.</li></ol>               |
| 2  | 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktifitas fisik<br>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik  | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Mengikuti petunjuk dan melakukan pembelajaran sesuai ketentuan</li><li>4. Mematuhi peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.</li></ol> |
| 3  | 3.9 Menganalisis dua jenis gerak dasar senam ketangkasan untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik.   | <ol style="list-style-type: none"><li>5. Menganalisis dua jenis keterampilan gerak dasar senam lantai melalui gerakan meroda dan guling lenting</li></ol>   |

- |  |  |
|--|--|
| 4     4.5 Menyajikan peragaan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan secara koordinatif | 6. Mempraktikkan peragaan dua jenis gerak dasar senam lantai melalui gerakan meroda dan guling lenting |
|--|--|

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

- 1) Mensyukuri hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan
- 2) Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan
- 3) Mengikuti pembelajaran dengan disiplin dan bertanggung jawab
- 4) Mengetahui konsep senam lantai meroda dan guling lenting
- 5) Menjelaskan konsep senam lantai meroda dan guling lenting.
- 6) Mengetahui teknik dalam melakukan gerakan meroda
- 7) Mengetahui teknik dalam melakukan gerakan guling lenting
- 8) Mempraktikan dua jenis peragaan senam lantai meroda dan roll kip.dengan ketentuan masing – masing peserta didik melakukan dua kali gerakan setiap itemnya.

### **D. Materi Pembelajaran**

Senam lantai atau senam ketangkasan

- Memperagakan dua jenis gerakan senam lantai meroda dan roll kip.

### **E. Metode Pembelajaran**

- 1) Pendekatan *Scientific*
- 2) *Discovery Learning/penemuan*

### **F. Media dan alat pembelajaran.**

1. Media:
  - ✓ Hall senam, halaman sekolah atau lapangan sejenisnya yang bisa berfungsi untuk pembelajaran senam lantai (meroda dan roll kip).
2. Alat pembelajaran:
  - ✓ Peluit
  - ✓ Stopwatch
  - ✓ Matras

### **G. Kegiatan Pembelajaran**

#### **a) Pendahuluan**

- 1) Berbaris
 

Peserta didik ditarik dengan formasi empat bersyaf.
- 2) Presensi
 

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum
- 3) Berdoa
 

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing
- 4) Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

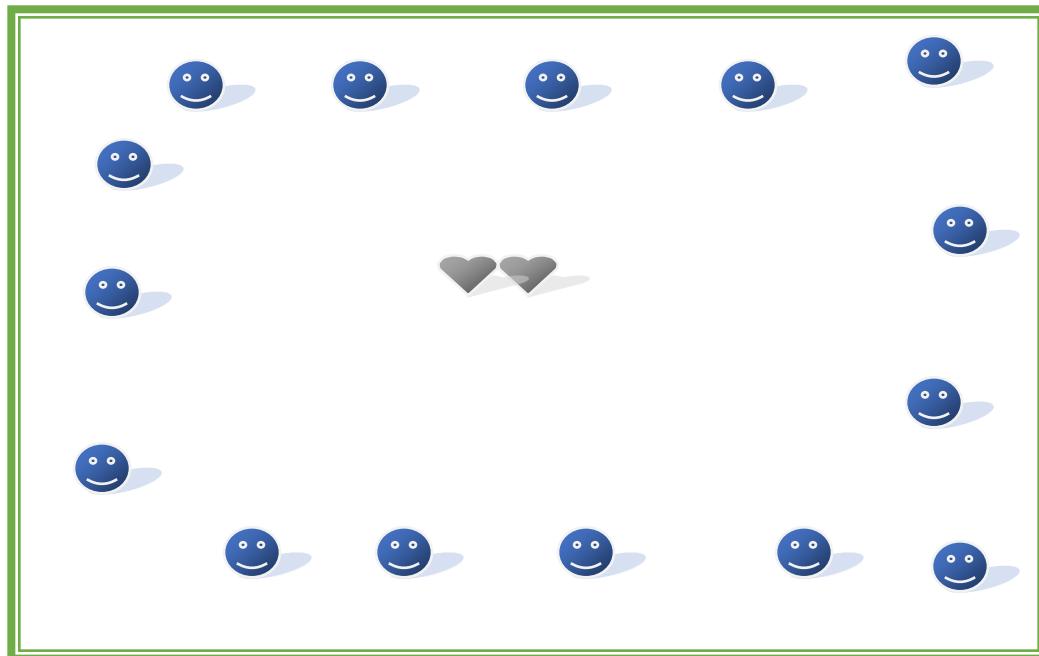
- a) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- b) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5) Pemanasan.

Dalam tahap pemanasan ini, nantinya peserta didik akan melakukan aktivitas bermain “Menangkap maling”.

- Permainan menggunakan lapangan yang berukuran  $10 \times 10$  m
- 2 orang siswa menjadi penangkap dan siswa lainnya menjadi maling
- Bagi maling yang berhasil ditangkap maka ikut bergabung menjadi penangkap
- Bagi siswa yang bertugas sebagai penangkap, cara menangkap maling harus dengan berjalan cepat dan saling berpegangan tangan dan tidak boleh sampai terlepas.
- Sedangkan bagi siswa yang menjadi maling maka dalam menghindari penangkap harus dengan melakukan lompatan.
- Baik penangkap maupun maling tidak diperkenankan untuk berlari
- Bagi yang melanggar peraturan tersebut dikenai hukuman yaitu melakukan lompatan sebanyak 5 kali.

Gambar lapangan :



Keterangan gambar :

- Siswa/ penangkap :
- Lapangan : 
- Siswa/maling : 

Setelah itu, maka peserta didik dilanjutkan dengan melakukan pemanasan dalam bentuk dinamis dengan ketentuan sebagai berikut:

- Peregangan dilakukan dengan hitungan  $2 \times 8$ , peserta didik bergantian untuk melakukan hitungan.
- Peserta didik berdiri tegak kedua tangan ditaruh dibawah rahang kemudian tarik keatas sampai kepala menghadap keatas.
- Peserta didik dengan kepala menunduk dengan kedua tangan di taruh diatas kepala kemudian ditekan kebawah.
- Kepala menoleh kesamping kiri kemudian telapak tangan kanan menekan dagu dan sebaliknya.
- Mematahkan leher kearah kanan/kiri dan tangan kiri diatas kepala menarik dengan telapak tangan secara perlahan.
- Lengan kanan menyelinap di depan dada, kemudian tangan kiri menekan lengan kanan yang lurus didepan dada sampai otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya juga.
- Lengan kanan ditekuk kebelakang kepala kemudian tangan kiri menyentuh siku dan ditarik hingga otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya.
- Jari-jari tangan saling menganyam, dilurus keatas kaki jinjit
- Tekuk kaki lalu angkat sampai terasa seteluh ditekuk menyamping dan kebelakang baik kanan maupun kiri.
- Berdiri, kaki dibuka selebar mungkin, tangan memegang pergelangan kaki, badan dibungkukan.

**b) Kegiatan Inti.**

1. Mengamati.

Guru memberikan dan menjelaskan gerakan senam lantai yang dilakukan kemudian siswa berusaha untuk mengamati.



2. Menanya.

Setelah guru memberikan contoh gerakan dan peserta didik mengamati gerakan, jika ada yang belum dipahami oleh peserta didik dapat menanyakan kepada guru. Sebelum guru menjawab, guru menanyakan kepada peserta didik, apakah ada yang bisa menjawab pertanyaan dari temannya.

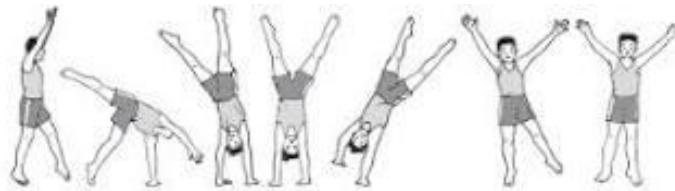
3. Mencoba.

Dari apa yang telah peserta didik amati, peserta didik mulai untuk mencoba. Sebelum mencoba ke peti lompat, terlebih dahulu melakukannya dengan menggunakan kardus. Peserta didik berbaris tiga berbanjar. Tiga peserta didik paling depan pertama kali

melakukan dengan diikuti barisan belakangnya. Setiap peserta didik mencoba melakukan gerakan sebanyak dua kali gerakan setiap itemnya.

4. Mengasosiasi.

➤ Meroda.



• Awalan.

- ✓ Berdiri sikap menyamping arah gerakan, kedua kaki di buka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf "V" dan pandangan ke depan

• Pelaksanaan.

- ✓ Jatuh badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan kirin ke samping kiri, kemudian kaki kanan di angkat lurus ke atas. Seelah itu disusul dengan meletakkan tangan kanan di samping tangan kiri
- ✓ Letakkan kaki kanan ke samping kaki kiri, tangan terangkat di susul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
- ✓ Badan terangkat, kedua tangan lurus ke atas kembali keposisi semula.

• Akhiran.

- ✓ Gunakan kedua kaki untuk tumpuan saat mendarat.
- ✓ Lutut lurus
- ✓ Tangan diangkat keatas.

➤ Guling lenting



• Awalan.

- ✓ Gerakan roll kip di mulai dari sikap berbaring telentang.
- ✓ Kedua telapak tangan di letakkan di samping kepala, selebar bahu.
- ✓ Kedua kaki di angkat, sehingga lutut berada di atas kepala.

• Pelaksanaan.

- ✓ Dari sikap awalan tadi kedua kaki di lengtikan ke depan dan ke atas di bantu dengan tolakan ke dua tangan, sehingga ke dua kaki mendarat di lantai atau matras dengan sikap setengah jongkok atau berdiri membungkuk
- ✓ Pada waktu ke dua tangan bertolak, ujung jari jari tangan menghadap ke depan atau kearah tubuh.

• Akhiran.

- ✓ Gunakan kedua kaki untuk tumpuan saat mendarat.
- ✓ Lutut lurus

5. Mengkomunikasikan.

Guru memberikan instruksi yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada masing – masing peserta didik untuk mencoba gerakan yang telah diajarkan. Pada saat peserta didik melakukan, guru melakukan penilaian pada lembar penilaian.

c) **Penutup**

1. Penenangan (*cooling down*).

Setelah selesai kegiatan ini peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh pembelajaran yang telah selesai.

3. Penilaian.

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan dengan ketentuan acuan penilaian.

4. Refleksi dari guru dan peserta didik.

Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran yang sudah dipelajari, kemudian guru memberikan penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.

5. Berdoa.

Guru menugaskan kepada salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing – masing.

**H. Penilaian.**

**RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP DALAM PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI**

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN  | KUALITAS JAWABAN |   |   |   | NILAI AKHIR |
|---|------------------|---|---|---|-------------|
|   | 1                | 2 | 3 | 4 |             |
| 1. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda dan guling lenting Senam Lantai |                  |   |   |   |             |
| 2. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda dan guling lenting senam lantai |                  |   |   |   |             |
| 3. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda dan guling lenting lantai       |                  |   |   |   |             |
| 4. Jelaskan cara melakukan rangkaian roll depan dan guling lenting        |                  |   |   |   |             |
| 5. Jelaskan bagaimana sikap akhir Gerakan                                 |                  |   |   |   |             |
| JUMLAH  |                  |   |   |   |             |
| SCORE MAKSIMAL  |                  |   |   |   |             |

**KRITERIA PENILAIAN PENGETAHUAN / PEMAHAMAN KONSEP**

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang meroda dan Guling lenting

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang dua pertanyaan diatas

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan diatas

Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun pertanyaan diatas mampu dijelaskan

Keterangan :

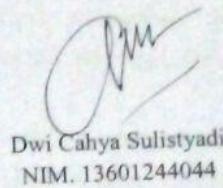
NILAI = SKOR YANG DIPEROLEH / SKOR MAKSIMAL X 100

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran



Sumaryanta, S.Pd  
NIP. 19661212 199003 1 016

Wonosari, 18 Agustus 2016  
Mahasiswa



Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM. 13601244044

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

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Sekolah</b>        | <b>: SMPN 2 Wonosari</b>                           |
| <b>Mata Pelajaran</b> | <b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b> |
| <b>Kelas/Sem</b>      | <b>: VIII/1</b>                                    |
| <b>Materi Pokok</b>   | <b>: Kebugaran Jasmani</b>                         |
| <b>Alokasi Waktu</b>  | <b>: 3 x 40 menit</b>                              |
| <b>Kurikulum</b>      | <b>: Kurikulum 2013</b>                            |

**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 keberadaanya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurangi, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang atau teori.

### **Kompetensi Dasar**

1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan :
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - c. Mempraktikan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan
2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
3. Menentukan variasi dan kombinasi reaksi, kekuatan, kelincahan, kecepatan.
4. Mempraktikan variasi dan kombinasi reaksi, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan.

### **Indikator Pencapaian**

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
3. Melakukan beberapa komponen kebugaran jasmani ( reaksi, kekuatan, kelincahan ), dalam bentuk rangkaian sederhana.
4. Menjelaskan beberapa komponen kebugaran jasmani ( reaksi, kekuatan, kelincahan), dalam bentuk rangkaian sederhana.

### **Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
2. Siswa dapat mengetahui unsur kebugaran jasmani dalam bentuk rangakaian sederhana.
3. Siswa dapat melakukan aktifitas kebugaran jasmani dalam bentuk rangkaian sederhana.

**Materi Pembelajaran** : kebugaran jasmani ( reaksi, kekuatan, kelincahan )

**Metode Pembelajaran** : Komando

- Deskripsi Materi** : Cara pelaksanaan reaksi adalah :
1. Siswa berpasangan, dan salah satu anak memegang dua bola, kemudian di jatuhkan dan pasangan nya berusaha untuk menangkap.
  2. Guru member aba-aba dengan tangan nya, siswa berbaris berbanjar dan mengikuti gerakan tangan dari guru

: cara pelaksanaan kekuatan adalah:

1. Siswa saling membelaikan dan membuat lingkaran kecil kemudian duduk bersama sambil menahan bagian paha agar tetap sejajar kemudian tangan di luruskan ke depan
2. Siswa melakukan kegiatan plank, yaitu menahan badan dengan tangan terbentuk siku, badan di angkat 20cm dari tanah

: cara pelaksanaan kelincahan adalah :

1. Siswa berusaha secepat mungkin mengambil bola dan meletakan bola dengan langkah silang membentuk huruf “V”
2. Siswa berpasangan kemudian memperhatikan instruksi dari tangan guru

## Kegiatan Pembelajaran

### A. Pendahuluan

- Siswa ditarik, berhitung, dan berdoa.
- Penyampaian materi pembelajaran.
- Siswa melakukan pemanasan :

Pemanasan 1:

- a. Siswa berpasangan berbanjar, kemudian siswa yang di belakang berlari serong kanan atau kiri , terserah sesuai kehendak siswa yang belakang, kemudian siswa yang di depan berusaha untuk menangkap siswa yang ada di belakangnya

B. Inti

Reaksi

1. Siswa berpasangan, dan salah satu anak memegang dua bola, kemudian di jatuhkan dan pasangan nya berusaha untuk menangkap.
2. Guru member aba-aba dengan tangan nya, siswa berbaris berbaris dan mengikuti gerakan tangan dari guru

Kekuatan

3. Siswa saling membelakangi dan membuat lingkaran kecil kemudian duduk bersama sambil menahan bagian paha agar tetap sejajar kemudian tangan di luruskan ke depan
4. Siswa melakukan kegiatan plank, yaitu menahan badan dengan tangan terbentuk siku, badan di angkat 20cm dari tanah

Kelincahan

3. Siswa berusaha secepat mungkin mengambil bola dan meletakan bola dengan langkah silang membentuk huruf "V"
4. Siswa berpasangan kemudian memperhatikan instruksi dari tangan guru

3. Penutup

PENDINGINAN GAME SATU HATI

- Siswa di bagi menjadi 2 kelompok, dan dalam satu kelompok harus kompak melakukan gerakan yang sama sesuai instruksi dari guru

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran

Sumaryanta, S.Pd  
NIP : 19661212 199003 1 016

Wonosari, 19 Agustus 2016  
Mahasiswa

Dwi Cahya Sulistyadi  
NIM:13601244044

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Satuan Pendidikan</b> | <b>: SMPN 2 Wonosari</b>                             |
| <b>Mata Pelajaran</b>    | <b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan</b> |
| <b>Kelas / Semester</b>  | <b>: VIII / 1</b>                                    |
| <b>Materi pokok</b>      | <b>: Senam Irama</b>                                 |
| <b>Alokasi Waktu</b>     | <b>: 3 x 40 menit (1x pertemuan)</b>                 |

### H. Kompetensi Inti

5. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleransi, damai) santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan

sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam semesta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

7. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat minatnya untuk memecahkan masalah
8. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| K I | KompetensiDasar   | Indikator pencapaian kompetensi   |
|-----|---|---|
| 1.  | 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan perilaku baik dalam berolahraga dan latihan..</li> </ol> | 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran<br>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir<br>1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh  |
| 2.  | 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.<br><br>2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.<br><br>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.<br><br>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .                      | 2.1.1 Saat bermain menunjukkan permaian tidak Curang<br><br>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.<br><br>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain<br>2.3.2 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis<br><br>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan |

|          |   |  |
|----------|---|--|
|          | <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> | <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p>                          |
| <b>3</b> | 3.6 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk angkaian sederhana   | <p>3.6.1 Menyebutkan konsep variasi gerak langkah.</p> <p>3.6.2 Menyebutkan konsep variasi gerak ayunan lengan</p> <p>3.6.3 Menyebutkan konsep kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan</p> |
| <b>4</b> | 4.6 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana  | <p>4.6.1 Melakukan variasi gerak langkah.</p> <p>4.6.2 Melakukan konsep variasi gerak ayunan lengan</p> <p>4.6.3 Melakukan konsep kombinas gerak langkah dan ayunan lengan</p>               |

## **Materi Pembelajaran**

Senam irama

### **A. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. Bagian dan Keseluruhan
3. Timbal Balik

### **B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

#### **1. Pendahuluan**

- a. Berbaris, 2 bersyaf



- b. Berhitung

- c. Berdoa.

Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.

- d. Presensi.

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum.

- e. Apersepsi.

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peseta didik dengan cara:

- c) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

- d) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari.

- e) Memberikan motivasi kepada peserta didik.

## f. Pemanasan

Dalam tahap pemanasan ini, nantinya peserta didik akan melakukan pemanasan dinamis yang meliputi peregangan menggunakan irama musik dan pemanasan menggunakan gerakan kaki.

- Peserta didik berdiri kedua kaki terbuka selebar bahu, menekuk lutut sedalam-dalamnya kemudian kedua kaki diluruskan kembali. Gerakan ini dilakukan seperti gerakan mengepir. Ikuti irama musik ketika melakukan gerakan.
- Peregangan dilakukan dengan hitungan 1x8, peserta didik bergantian untuk melakukan hitungan. Hitungan harus sesuai dengan irama musik.
- Guru memberikan contoh gerakan dan memimpin pemanasan.

Setelah itu, peserta didik dilanjutkan dengan melakukan pemanasan menggunakan gerakan kaki.

Pelaksanaan:

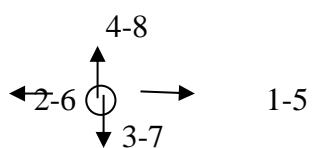
1. Peserta didik berbaris dua bersyaf dan mengatur jarak masing-masing

Gerakan

Gambar

Uraian

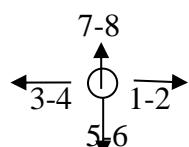
### Gerakan 1



Pertama-tama tangga di pinggang menggunakan sikap tegak langkah:

- Setiap 1 hitungan kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri menutup ke kanan.
- Hitungan 2 kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan menutup ke kiri.
- Hitungan 3 kaki kanan melangkah ke belakang, kaki kiri mengikuti gerakan kaki kanan.
- Hitungan 4 kaki kiri maju ke depan, kaki kanan mengikuti kaki kiri. Gerakan ini diulang satu kali sehingga total ada 8 hitungan.
- Hitungan 1x8.

### Gerakan 2



Tangan tetap di pinggang:

- Hitungan 1 mulai dari kanan melangkah ke kanan 2x hitungan.



### Gerakan 3



- Kembali melangkah ke kiri 2x hitungan.
- Sampai hitungan ke 4 kaki kanan melangkah 2 kali ke belakang.
- Pada hitungan ke 7 kaki kiri melangkah 1 kali depan. Hitungan ke 8 kaki kiri maju dan belok ke kanan.
- Hitungan 1x8.
- Gerakan diulang beberapa kali hingga kembali pada posisi awal.

Tangan di pinggang:

- Hitungan 1 kaki kanan melangkah ke depan, hitungan 2 kali kanan mundur ke belakang.
- Hitungan 3 kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan, dan hitungan 4 kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri.
- Hitungan 5, kaki kiri melangkah ke depan, hitungan 6 kaki kiri mundur ke belakang.
- Hitungan 7 kaki kiri dilangkahkan ke samping kiri.
- Hitungan 8 kaki kiri disilangkan ke kaki kanan.
- Gerakan ini dilakukan 2x8.

## 2. Kegiatan Inti (... menit)

### Materi 1 (... menit)

- **Eksplorasi**

Dalam tahap eksplorasi, maka guru:

- Guru menjelaskan sikap dasar senam irama berupa sikap tegak dan sikap permulaan.
- Guru menjelaskan gerakan kaki dan gerakan tangan yang akan diajarkan.
- Guru mempraktikan gerakan senam irama yang sudah dijelaskan untuk memberikan contoh pada peserta didik.
- Awalan:
  - ✓ Ambil posisi sikap tegak anjur.
  - ✓ Kedua tangan diletakkan di pinggang.
- Pelaksanaan:

- a. Gerakan 1

Kedua kaki dirapatkan kemudian lutut ditekuk sedalam-dalamnya kemudian di luruskan kembali. Gerakan ini dilakukan seperti gerakan mengepir. Kedua tangan diangkat setinggi rata-rata air di depan tubuh. Ketika hitungan dimulai, tangan kanan diayunkan ke belakang dan ke depan lurus rata-rata air sampai hitungan ke 4. Tangan kiri tetap berada di depan badan rata-rata air. Hitungan ke 5 tangan kiri diayunkan ke belakang dan ke depan seperti gerakan pada tangan kanan. Hitungan 1x8.

- b. Gerakan 2

Posisi kaki tetap sama seperti gerakan 1. Menyambung dari gerakan 1, hitungan 1 sampai 4: ayunkan kedua tangan secara bersama-sama ke belakang dan ke depan lurus rata-rata air. Ketika sudah dalam hitungan ke 4, putar kedua lengan ke arah belakang. Hitungan ke 5, ayunkan kembali kedua tangan seperti gerakan sebelumnya. Hitungan ke 6 putar kedua lengan ke arah depan badan melewati kepala. Setelah melakukan gerakan memutar lengan, letakkan tangan air di depan badan setinggi rata-rata air dan tangan kiri berada di belakang badan menjauhi pusat badan. Gerakan ini merupakan persiapan menuju gerakan ke 3. Hitungan 1x8

- c. Gerakan 3

Posisi kaki sama seperti gerakan sebelumnya. Tangan kanan berada di depan badan setinggi rata-rata air, sedangkan tangan kanan berada di belakang badan menjauhi pusat badan. Hitungan 1-3 kedua tangan diayunkan ke depan dan ke belakang, tepat pada hitungan ke 4 kedua tangan diputar. Tangan kanan diputar ke belakang dan tangan kiri diputar ke arah depan. Hitungan 5-7 kedua tangan diayunkan ke depan dan ke belakang sesuai dengan urusannya, tepat hitungan 8 kedua tangan diputar. Tangan kiri diputar ke arah belakang sedangkan tangan kanan diputar ke arah depan. Akhir gerakan posisi kedua tangan berada di depan badan di angkat hingga atas kepala dan posisi kaki dijinjitkan. Hitungan 1x8

- d. Gerakan 4

Posisi kaki sama seperti akhiran gerakan 3 (jinjit). Posisi kedua tangan berada di depan badan di angkat hingga atas kepala. Hitungan 1 kaki kanan dilangkahkan ke belakang bersamaan dengan kedua tangan diputar ke arah bawah belakang dan tepat pada hitungan 2 kedua tangan mendatar di lantai. Hitungan 3 kedua tangan diangkat dan diputar ke arah luar belakang. Hitungan 4 kedua tangan sudah kembali seperti posisi awal sebelum hitungan 1 dan kaki dijinjitkan. Begitu juga berlaku untuk kaki kiri. Hitungan 1x8.

Akhiran:

Kedua tangan berada di pinggang. Posisi kaki dalam sikap tegak anjur kiri.

- **Elaborasi**

Dalam tahap elaborasi ini, maka guru:

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model komando :

1. Setelah guru mempraktikan gerakan senam irama yang sudah diajarkan, guru memberi konfirmasi dan tanya jawab kepada peserta didik.
2. Dengan posisi dalam barisan guru memberikan latihan untuk siswa dengan gerakan 1-4 dalam hitungan 1 kali 8 tanpa musik.

Latihan

a. Gerakan 1

Kedua kaki dirapatkan kemudian lutut ditekuk sedalam-dalamnya kemudian di luruskan kembali. Gerakan ini dilakukan seperti gerakan mengepir. Kedua tangan diangkat setinggi rata-rata air di depan tubuh. Ketika hitungan dimulai, tangan kanan diayunkan ke belakang dan ke depan lurus rata-rata air sampai hitungan ke 4. Tangan kiri tetap berada di depan badan rata-rata air. Hitungan ke 5 tangan kiri diayunkan ke belakang dan ke depan seperti gerakan pada tangan kanan. Hitungan 1x8.

b. Gerakan 2

Posisi kaki tetap sama seperti gerakan 1. Menyambung dari gerakan 1, hitungan 1 sampai 4: ayunkan kedua tangan secara bersama-sama ke belakang dan ke depan lurus rata-rata air. Ketika sudah dalam hitungan ke 4, putar kedua lengan ke arah belakang. Hitungan ke 5, ayunkan kembali kedua tangan seperti gerakan sebelumnya. Hitungan ke 8 putar kedua lengan ke arah depan badan melewati kepala. Setelah melakukan gerakan memutar lengan, letakkan tangan air di depan badan setinggi rata-rata air dan tangan kiri berada di belakang badan menjauhi pusat badan. Gerakan ini merupakan persiapan menuju gerakan ke 3. Hitungan 1x8

c. Gerakan 3

Posisi kaki sama seperti gerakan sebelumnya. Tangan kanan berada di depan badan setinggi rata-rata air, sedangkan tangan kanan berada di belakang badan menjauhi pusat badan. Hitungan 1-3 kedua tangan diayunkan ke depan dan ke belakang, tepat pada hitungan ke 4 kedua tangan diputar. Tangan kanan diputar ke belakang dan tangan kiri diputar ke arah depan. Hitungan 5-7 kedua tangan diayunkan ke depan dan ke belakang sesuai dengan urusannya, tepat hitungan 8 kedua tangan diputar. Tangan kiri diputar ke arah belakang sedangkan tangan kanan diputar ke arah depan. Akhir gerakan posisi kedua tangan berada di depan badan di angkat hingga atas kepala dan posisi kaki dijinjitkan. Hitungan 1x8

d. Gerakan 4

Posisi kaki sama seperti akhiran gerakan 3 (jinjit). Posisi kedua tangan berada di depan badan di angkat hingga atas kepala. Hitungan 1 kaki kanan dilangkahkan ke belakang bersamaan dengan kedua tangan diputar ke arah bawah belakang dan tepat pada hitungan 2 kedua tangan mendatar di lantai. Hitungan 3 kedua tangan diangkat dan diputar ke arah luar belakang. Hitungan 4 kedua tangan sudah kembali seperti posisi awal sebelum hitungan 1 dan kaki dijinjitkan. Begitu juga berlaku untuk kaki kiri. Hitungan 1x8.

Akhiran:

Kedua tangan berada di pinggang. Posisi kaki dalam sikap tegak anjur kiri.

3. Setelah dilakukan beberapa kali guru melihat tingkat kemampuan siswa.
4. Jika siswa dirasa menguasai gerakan maka akan dilanjutkan dengan melaksanakan gerakan tersebut dengan menggunakan musik
5. Jika semua siswa dirasa menguasai gerakan maka gerakan ini dicukupkan.
6. Memberikan pertanyaan kepada peserta didik mengenai materi yang diajarkan.

• **Konfirmasi**

Dalam tahap konfirmasi, maka guru:

1. Memberikan umpan balik yang positif.

2. Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah ditentukan.
3. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar, meliputi:
  - a. Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan dengan menggunakan bahasa yang benar dan mudah dimengerti oleh peserta didik.
  - b. Membantu menyelesaikan masalah.
  - c. Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
  - d. Memberi motivasi kepada peserta didik yang belum atau kurang aktif dalam berpartisipasi.

### **3. Penutup**

- a. Pendinginan
  - Peserta didik berbaris 2 bersyaf.
  - Peserta didik melakukan gerakan mengatur nafas diiringi irama musik.
  - Peserta didik melakukan gerakan pelepasan, gerakan dicontohkan oleh guru tetapi tetap mengikuti alunan irama musik.
- b. Refleksi dari guru dan peserta didik.

Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran yang sudah dipelajari, kemudian guru memberikan penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik. Melakukan penilaian/refleksi terhadap permainan yang telah dilakukan secara konsisten.
- c. Tugas

Membuat gerakan senam irama sesuai kreativitas kelompok dan mencari video untuk materi senam irama gerakan lengan.
- d. Berdoa.

### **C. Sumber Belajar**

1. Ruang terbuka atau halaman sekolah yang teduh dan rindang.
2. Peluit
3. Stopwatch/jam tangan
4. Sound (pengeras suara)

### **D. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan saat pembelajaran dan sesudah pembelajaran.

| Indikator Pencapaian Kompetensi   | Penilaian             |                              |   |
|---|-----------------------|------------------------------|---|
|   | Teknik                | Bentuk Instrumen             | Instrumen   |
| <b>Aspek Psikomotor</b><br>• Melakukan gerakan sebagian senam irama         | Tes praktik (Kinerja) | Tes Contoh Kinerja           | Melakukan teknik gerakan kaki dan juga ayunan kedua lengan secara bergantian dalam senam irama. |
| <b>Aspek Kognitif</b><br>• Mengetahui gerakan sebagian senam irama          | Tes tertulis          | Pilihan ganda/uraian singkat | Mengetahui Posisi awal kaki saat akan melaksanakan gerakan.                                     |
| <b>Aspek Afektif</b><br>• Kedisiplinan, estetika, toleransi, dan keluwesan. | Tes observasi         | Lembar observasi             | Kedisiplinan, estetika, toleransi, dan keluwesan  |

### 1. Teknik penilaian:

- **Tes unjuk kerja (psikomotor):**

Lakukan gerakan senam irama dengan gerakan kedua kaki serta ayunan kedua lengan secara bergantian.

*Keterangan.*

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 50*

*Jumlah skor maksimal*

- **Pengamatan sikap (afeksi):**

Melakukan gerakan senam irama dengan gerakan kedua kaki serta ayunan kedua lengan secara bergantian dengan nilai-nilai kedisiplinan, estetika, toleransi, dan keluwesan.

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 30*

*Jumlah skor maksimal*

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

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak senam irama dengan gerakan kedua kaki serta ayunan kedua lengan secara bergantian.

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 20*

*Jumlah skor maksimal*

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

## 2. Rubrik Penilaian

### Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Senam Irama

| Indikator  | Aspek yang Dinilai  | Skor    | Nilai |
|--|---|---------|-------|
| Teknik dasar gerakan langkah kaki dan juga ayunan kedua lengan secara bergantian mengikuti irama | 1. Sikap siap (awal)  | 1 – 10  |       |
|  | 2. Gerakan langkah kaki   | 10 - 25 |       |
|  | 3. Gerakan ayunan lengan kanan dan kiri                           | 10 – 30 |       |
|  | 4. Keserasian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dengan irama | 1 - 10  |       |
|  | 5. Sikap siap (akhir)   |         |       |

Jumlah

Jumlah skor maksimal: 100

dan keluwesan.

Jumlah

Jumlah skor maksimal: 100

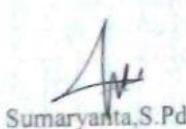
**Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Dalam Senam Irama**

| Indikator  | Aspek yang Dinilai   | Skor                         | Nilai |
|--|--|------------------------------|-------|
| Teknik dasar gerakan langkah kaki dan juga ayunan kedua lengan secara bergantian mengikuti irama | 1. Bagaimana posisi sikap siap dalam senam irama?<br>2. Bagaimana posisi kaki di saat akan melakukan gerakan melangkah?<br>3. Bagaimana ayunan tangan yang benar dan memunculkan nilai estetika dalam senam irama?<br>4. Jelaskan 2 sikap tegak dalam senam irama? | 0-15<br>0-15<br>0-20<br>0-50 |       |
| Jumlah   |  |                              |       |

Jumlah skor maksimal: 100

Wonosari, 25 Agustus 2016

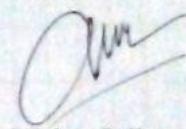
Guru Pembimbing



Sumaryanta, S.Pd

NIP. 19661212 199003 1 016

Mahasiswa



Dwi Cahya Sulistyadi

NIM : 13601244044

Lampiran 8

## **DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK**

## MATA PELAJARAN : OLAHRAGA

KELAS : VIII A

## THN PELAJARAN :

2016/2017

SEMESTER : 1

(Ganji)



## DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

## MATA PELAJARAN : OLAHRAGA

KELAS : VIII E

## **THN PELAJARAN :**

2016/2017

SEMESTER : 1

(Ganji)



## DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

MATA PELAJARAN : OLAHRAGA  
KELAS : VIII F

**THN PELAJARAN : 2016/2017  
SEMESTER : 1 (Ganji)**



Lampiran 9

## **DAFTAR NILAI PENGETAHUAN**

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI  
2 WONOSARI  
MATA PELAJARAN :  
OLAHRAGA

KELAS : VIII  
A

SEM/THN PELAJARAN : 1/2016



## **DAFTAR NILAI KETRAMPILAN**

## MATA PELAJARAN : OLAHRAGA

KELAS : VIII A

KKM SMPN 2 WONOSARI : 75

THN PELAJARAN :  
2016/2017  
SEMESTER : 1  
(Ganjil)



## DAFTAR NILAI PENGETAHUAN

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 2  
WONOSARI  
MATA PELAJARAN :  
OLAHRAGA

# KELAS : VIII E

SEM/THN PELAJARAN : 1/2016



## DAFTAR NILAI KETRAMPILAN

MATA PELAJARAN : OLAHRAGA  
KELAS : VIII E  
KKM SMPN 2 WONOSARI : 75

**THN PELAJARAN :  
2016/2017  
SEMESTER : 1 (Ganji)**



## DAFTAR NILAI PENGETAHUAN

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 2  
WONOSARI  
MATA PELAJARAN :  
OLAHRAGA

KELAS : VIII  
F  
SEM/THN PELAJARAN :  
1/2016



## DAFTAR NILAI KETRAMPILAN

## MATA PELAJARAN : OLAHRAGA

KELAS : VIII F

KKM SMPN 2 WONOSARI : 75

THN PELAJARAN :  
2016/2017  
SEMESTER : 1  
(Ganji)





## Lampiran 10

Dokumentasi mengajar di kelas



Dokumentasi Hari Raya Idul Adha

