

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
SMP N 1 WONOSARI

Disusun Sebagai Pertanggungjawaban
Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
Tahun Akademik 2015/2016



Oleh:

Mateus Gianino Pambudi

13601241102

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) UNY di SMP NEGERI 1 WONOSARI Gunungkidul Yogyakarta.

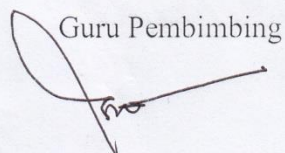
Nama : Mateus Gianino Pambudi

NIM : 13601241102

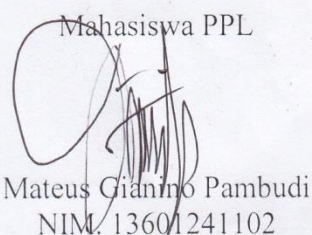
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Telah melaksanakan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP NEGERI 1 WONOSARI Gunungkidul pada tanggal 15 juli sampai dengan 15 September 2016.


Gunungkidul, September 2016

Guru Pembimbing


Drs. Kisna Widada
NIP. 19650326 199412 1 002

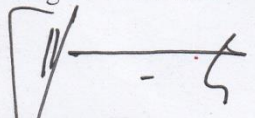
Mahasiswa PPL

Mateus Gianino Pambudi
NIM. 13601241102

Mengetahui

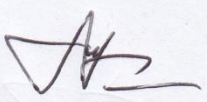
Kepala Sekolah
SMP Negeri 1 Wonosari

Agus Suryono, M.Pd,
NIP. 19500823 198103 1 005



Koordinator KKN-PPL
SMP Negeri 1 Wonosari


Sanyoto, S.Pd
NIP. 19630829 198412 1 001

Dosen Pembimbing


Saryono, M.Or
NIP. 19811021 200604 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan PPL di SMP N 1 Wonosari Gunungkidul Yogyakarta dengan lancar. Laporan ini disusun sebagai bukti bahwa telah menempuh kegiatan PPL di SMP N 1 Wonosari dan sebagai salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Pend. Olahraga FIK, UNY. Penyusun menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan baik materi dan non materi
2. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta
3. Ketua LPPM beserta Staf yang telah memberikan semua informasi pelaksanaan PPL di sekolah
4. Saryono, S.Pd Jas., M.Or selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan dalam melaksanakan PPL dan program PPL.
5. Agus Suryono, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N Wonosari Gunungkidul Yogyakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis dan rekan-rekan mahasiswa untuk melaksanakan PPL di SMP N 3 Wonosari Gunungkidul Yogyakarta.
6. Sanyata, S.Pd selaku koordinator PPL di sekolah yang telah memberikan bantuan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
7. Drs. Kisna Widada selaku guru pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi sehingga penulis bisa melaksanakan PPL dengan baik.
8. Seluruh guru dan karyawan di SMP N 1 Wonosari Gunungkidul Yogyakarta yang telah membimbing serta memberikan dukungan.
9. Teman-teman PPL UNY 2016 yang selalu memberikan semangat, canda, serta motivasi, sehingga pelaksanaan PPL ini terasa ringan dan menyenangkan.
10. Siswa-siswi SMP N 1 Wonosari Gunungkidul Yogyakarta, terima kasih atas kerjasama yang telah diberikan.
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga laporan ini bermanfaat bagi diri penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 10 September 2016

Mateus Gianino Pambudi
(13601241102)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi Dan Kondisi Sekolah	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	4
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. PERSIAPAN	8
B. Pelaksanaan Praktik Mengajar	10
C. Analisis Hasil Pelaksanaan	11
D. Refleksi	12
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	14
B. Saran	14
DAFTAR PUSTAKA	16
LAMPIRAN	17

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matriks Program kerja PPL
2. Laporan Mingguan
3. Kartu Bimbingan PPL di Lokasi
4. Format Observasi Kondisi Sekolah
5. Format Observasi Pembelajaran di Kelas dan Peserta Didik
6. Perangkat Administrasi :
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
7. Soal Tugas
8. Dokumentasi Kegiatan PPL
Foto kegiatan

**LAPORAN KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SMP NEGERI 1 WONOSARI
2016**

ABSTRAK

Oleh :

MATEUS GIANINO PAMBUDI

13601241102

Praktik Pengalaman lapangan (PPL) merupakan suatu program yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa kependidikan di UNY. Program PPL ini merupakan sarana pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku kuliah. Selain itu, program PPL ini merupakan salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah sekolah. Masyarakat sekolah turut membantu serta mendukung pengembangan sekolah melalui program PPL.

Program PPL di SMP Negeri 1 Wonosari dimulai sejak 15 Juli s.d 15 September 2016. Adapun pelaksanaan program PPL tersebut meliputi observasi sekolah, observasi kelas, persiapan mengajar, RPP, praktik mengajar, pelaksanaan piket guru, serta kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk mengembangkan diri mahasiswa agar siap menjadi tenaga pendidik yang berkualitas di masa mendatang. Pada tahap praktik mengajar, mahasiswa menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Olahraga diberi kesempatan untuk mengajar di kelas IX A,B,C,D,E,F,G, dan H dengan alokasi waktu 3x40 menit setiap pertemuan. Permasalahan yang ditemui mahasiswa PPL di SMP Negeri 1 Wonosari adalah masalah pengelolaan kelas dan penguasaan materi kurikulum yang masih membutuhkan strategi khusus.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL antara lain mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengelolaan kelas. Mahasiswa dapat mengembangkan ilmu serta keterampilan mengajar yang dimiliki sesuai bidang keilmuan yang ditempuh.

Pengelolaan kelas sangat perlu ditingkatkan agar siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik. Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengelolaan kelas diantaranya adalah membangun komunikasi yang baik antara mahasiswa PPL dengan para siswa, sehingga terjalin kerjasama antara guru dan siswa ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas.

Kata kunci : PPL, pembelajaran, siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik pengalaman lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan sebagai tenaga pendidik (guru) yang meliputi kegiatan praktek mengajar, membuat media pembelajaran, membuat RPP, dan kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia pendidikan sepenuhnya.

Mahasiswa diharapkan dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/ tenaga kependidikan dalam jangka waktu 2 bulan. Melalui kegiatan PPL ini, mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah sehingga dapat menjadi bekal calon guru yang sadar akan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional kependidikan

A. Analisis Situasi

Program Praktek Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan yang ditempuh oleh mahasiswa dalam perkuliahannya. Program ini merupakan program akselerasi atau program percepatan karena pelaksanaannya dalam waktu dan tempat yang sama, yaitu di sekolah. Kegiatan ini merupakan aktualisasi dari perolehan pengetahuan, ketrampilan, maupun kreativitas mahasiswa yang diperoleh dari perguruan tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan bekal kepada mahasiswa dalam menghadapi masa yang akan datang. Dengan kegiatan ini maka mahasiswa diharapkan mendapat pengalaman, ketrampilan, dan juga pengetahuan baru sehingga mahasiswa tidak lagi canggung ketika harus terjun dalam masyarakat sesuai dengan kemampuan dan bidang ilmunya.

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, setiap mahasiswa harus memahami terlebih dahulu lingkungan serta kondisi lokasi PPL nya. Oleh karena itu setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melakukan observasi di SMP Negeri 1 Wonosari. Dari hasil observasi itulah maka didapatkan gambaran mengenai situasi serta kondisi dari SMP N 1 Wonosari.

SMP N 1 Wonosari secara geografis terletak di Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Berdasarkan letak dan kondisi SMP N 1 Wonosari sangat mendukung sebagai tempat pembelajaran. Secara geografis letak SMP N 1 Wonosari dapat digambarkan sebagai berikut:

- Sisi utara berbatasan dengan Rumah Penduduk
- Sisi Barat berbatasan dengan Lapangan Kesatrian dan Perpustakaan Daerah
- Sisi Selatan berbatasan dengan Jl. Kolonel Sugiyono
- Sisi Timur berbatasan dengan Perumahan Rakyat dan PMI Gunungkidul

Lokasi yang mudah dijangkau oleh angkutan umum dari berbagai jalur/line kendaraan, dan pertokoan alat tulis, toko buku, warnet, dan foto kopi.

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

No	Fasilitas	Jumlah
1.	Ruang Kelas	27
2.	Ruang Guru	1
3.	Ruang Kepala Sekolah	1
4.	Ruang Wakil Kepala Sekolah	1
5.	Ruang TU	1
6.	Ruang BK	1
7.	Ruang Perpustakaan	1
8.	Ruang UKS	1
9.	Mushola	1
10.	Laboratorium Komputer	1

11.	Laboratorium IPA	1
12.	Laboratorium Bahasa	1
13.	Lapangan <ul style="list-style-type: none"> • Lapangan Upacara dan basket 	1
14.	Ruang Musik	1
15.	Kantin	3
16.	Koperasi Siswa	1
17.	Parkir <ul style="list-style-type: none"> • Siswa • Guru 	1 2
18.	Toilet	14
19.	Gudang	1
20.	Ruang OSIS	1
21.	Ruang Tamu	1
22.	Dapur	1
23.	Ruang Keterampilan	1

Meskipun ada beberapa ruangan yang belum difungsikan dan masih dalam tahap pembangunan dan renovasi, namun lingkungan gedung dan kesehatan lingkungan di SMP Negeri 1 Wonosari secara keseluruhan sudah cukup mencerminkan ketertiban, kebersihan, dan keindahan. Hal ini terlihat dengan adanya taman sekolah dan fasilitas pembuangan sampah.

SMP Negeri 1 Wonosari memiliki 506 siswa, 168 siswa kelas X, 170 siswa kelas XI dan 168 siswa kelas XII. 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 siswatersebut didukung dengan diselenggarakannya

ekstrakurikuler sebagai program tambahan bagi siswa-siswi untuk menyalurkan bakat dan minat dalam bidang tertentu, seperti : Kepramukaan, Keolahragaan (Futsal, Basket, Renang, dan Karate), Karya Ilmiah Remaja, Seni Baca Al-Quran, Gamelan, Seni Musik, Lukis, Tari dan Sablon.

SMP Negeri 1 Wonosari menerapkan KTSP yang berkarakter dalam kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran di SMP 1 Wonosari didukung oleh tenaga pendidik dan karyawan yang berkompeten sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi yang ditelah dikemukakan diatas, maka dalam kegiatan PPL UNY 2013 di SMP Negeri 1 Wonosari mengajukan program kerja yang diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan SMP Negeri 1 Wonosari kearah yang lebih baik. Hal ini, dilakukan sebagai wujud pengabdian kami terhadap masyarakat pada umumnya dan masyarakat pendidikan pada khususnya berdasarkan disiplin ilmu yang kami dapatkan dibangku kuliah.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Observasi pra PPL digunakan untuk menyusun rancangan program PPL. Beberapa hal yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program, yaitu permasalahan sekolah dan potensi yang dimiliki, mengacu pada program sekolah, kemampuan mahasiswa dari segi pendanaan dan pemikiran, faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana), ketersediaan dana yang dibutuhkan, ketersediaan waktu, dan kesinambungan program.

Berdasarkan analisis hasil observasi tanggal 14 Mei 2016 pada pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di SMP N 1 Wonosari, disusunlah program-program PPL yang diharapkan dapat meningkatkan potensi siswa serta menunjang pengembangan teknologi pembelajaran di SMP N 1 Wonosari. Adapun rangkaian kegiatan PPL ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pembelajaran Mikro.

Rumusan program kegiatan PPL disusun agar pelaksanaan kegiatan PPL lebih terarah dan tertata dengan baik. Secara garis besar program dan rancangan kegiatan PPL ini meliputi:

1. Tahap Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PPL adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah Pembelajaran Mikro atau Micro Teaching. Pembelajaran Mikro atau

Micro Teaching merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di jurusan kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (real teaching) di sekolah dalam program PPL.

2. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi

Penyerahan mahasiswa untuk melakukan observasi di sekolah dilakukan pada tanggal 15 Mei 2016. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan non-fisik dari SMP Negeri 1 Wonosari. Penyerahan ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Lapangan PPL UNY 2016 (Drs. Sritanto, M.Pd), Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wonosari (Mulyadi, S.Pd.), guru-guru pendamping mata pelajaran, dan 8 mahasiswa PPL UNY 2016.

3. Observasi Lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, nilai dan norma yang berlaku di SMP Negeri 1 Wonosari. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang. Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi adalah sebagai berikut:

- a. Perangkat pembelajaran
- b. Proses pembelajaran
- c. Perilaku / keadaan siswa
- d. Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antara lain:

- 1) Menyusun perhitungan jam efektif mata pelajaran
- 2) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran

4. Pembuatan media pembelajaran

Melalui observasi proses pembelajaran dan karakteristik siswa dalam pembelajaran di kelas, maka disusunlah media pembelajaran. Media pembelajaran digunakan sebagai alat

penunjang dalam pembelajaran terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah belajar. Media pembelajaran disesuaikan dengan materi dan kondisi sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

5. Praktik mengajar

Praktik mengajar merupakan kegiatan mengajar siswa secara langsung di dalam kelas maupun di lapangan.

6. Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran menggunakan praktek langsung maupun soal-soal mengenai materi.

7. Penyusunan Laporan

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

8. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu SMP Negeri 1 Wonosari dilaksanakan pada tanggal 15 September 2016, yang menandai bahwa tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta telah berakhir.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Program individu PPL di SMP Negeri 1 Wonosari dimulai dari beberapa kegiatan. Diantaranya persiapan, pelaksanaan dan yang terakhir adalah analisis hasil. Program utama kegiatan PPL diantaranya adalah:

A. Persiapan Program dan Kegiatan PPL

Beberapa rangkaian kegiatan dilakukan oleh mahasiswa sebelum melaksanakan PPL UNY 2016. Beberapa persiapan yang dilakukan untuk kegiatan PPL ini di antaranya:

1. Pembelajaran Mikro (Micro Teaching).

Mahasiswa yang mengikuti PPL harus sudah lulus dalam menempuh mata kuliah pembelajaran mikro (micro teaching). Perkuliahan ini dilaksanakan pada semester genap yaitu semester 6. Dalam kegiatan perkuliahan pembelajaran mikro, mahasiswa dibimbing untuk dapat membuat semua perangkat yang berhubungan dengan pelaksanaan mengajar, mulai dari membuat RPP hingga penilaian hasil belajar, serta strategi dan metode yang dapat digunakan ketika mengajar sehingga sudah siap saat diterjunkan ke sekolah.

2. Pembekalan PPL.

Pembekalan diselenggarakan di kampus. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan program PPL. Pembekalan PPL ini wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Ada dua pembekalan yang diikuti mahasiswa yaitu pembekalan tingkat jurusan dan pembekalan oleh dosen pembimbing PPL.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi kelas dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi siswa dan proses kegiatan belajar mengajar di kelas maupun di lapangan langsung, sehingga apabila pada saatnya praktik langsung di depan kelas, mahasiswa telah mempersiapkan strategi pembelajaran yang tepat untuk menghadapi siswa. Objek dari observasi ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang meliputi cara membuka dan menutup pelajaran, penyajian

materi, memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, dan bentuk serta cara evaluasi.

4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran.

Sebelum mengajar di kelas, mahasiswa melakukan persiapan untuk mengajar. Persiapan tersebut meliputi pembuatan perangkat pembelajaran sebagai berikut:

a. Mencari referensi materi yang akan disampaikan.

Referensi materi pembelajaran dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, internet, televisi, koran, dan berbagai sumber lainnya yang sesuai dengan kompetensi yang ingin disampaikan kepada siswa.

b. Menyusun RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran memiliki beberapa komponen yang juga harus diketahui oleh mahasiswa. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran biasanya berisi komponen yang berupa identitas, mata pelajaran, standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, materi pembelajaran, pendekatan, metode, langkah-langkah pembelajaran, alat/sumber belajar/bahan, dan evaluasi pembelajaran.

Dalam penyusunan RPP, mahasiswa berkonsultasi dengan guru pembimbing terlebih dahulu, terutama tentang materi yang akan disampaikan. Adanya rencana pembelajaran, mahasiswa diharapkan dapat menyampaikan materi dengan lebih terarah dan sistematis, mempersiapkan media pembelajaran yang kreatif dan cocok, serta sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai.

c. Penguasaan materi.

Materi merupakan hal utama dalam sebuah pembelajaran, sehingga mahasiswa harus menguasai materi yang akan disampaikan di depan kelas. Hal ini bertujuan agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

d. Persiapan fisik dan mental

Mahasiswa perlu melakukan persiapan baik fisik maupun mental sebelum melakukan praktik mengajar agar dapat tampil optimal, percaya diri, dan berwibawa di depan kelas.

B. Pelaksanaan PPL

Pelaksanaan praktik dilaksanakan mulai tanggal 25 Juli 2016 sampai tanggal 12 September 2016. Pihak sekolah (guru pembimbing) memberikan kesempatan mengajar bagi mahasiswa di kelas IX A,B,C,D,F,G, dan H. Dalam rentang waktu yang telah ditentukan, mahasiswa mengajar sebanyak 57 pertemuan. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut :

NO	Hari/Tanggal	Jam	Materi	Kelas
1	Selasa, 26 Juli 2016	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Bola Basket	IX H IX D
2	Rabu, 27 Juli 2016	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Bola Basket	IX F IX E
3	Kamis, 28 Juli 2016	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Bola Basket	IX G IX B
4	Sabtu, 30 Juli 2016	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Bola Basket	IX A IX C
5	Selasa, 2 Agustus	07.15 - 11.30	Modifikasi Gerak dasar Softball	IX H IX D
6	Rabu, 3 Agustus 2016	07.15 - 11.30	Modifikasi Gerak dasar Softball	IX F IX E
7	Kamis, 4 Agustus	07.15 - 11.30	Modifikasi Gerak dasar Softball	IX G IX B
8	Sabtu, 6 Agustus 2016	07.15 - 11.30	Modifikasi Gerak dasar Softball	IX A IX C
9	Selasa, 9 Agustus 2016	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Sepak Bola	IX H IX D
10	Rabu, 10 Agustus 2016	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Sepakbola	IX F IX E
11	Kamis, 11 Agustus 2016	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Sepak Bola	IX G IX B

12	Sabtu, Agustus 2016	13	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Sepakbola	IX A IX C
13	Kamis, Agustus 2016	18	07.15 - 11.30	Teknik Jalan Cepat	IX H IX D
14	Sabtu, Agustus 2016	20	07.15 - 11.30	Teknik Jalan Cepat	IX F IX E
15	Selasa, Agustus 2016	23	07.15 - 11.30	Teknik Jalan Cepat	IX G IX B
16	Rabu, Agustus 2016	24	07.15 - 11.30	Teknik Jalan Cepat	IX A IX C
17	Kamis, Agustus 2016	25	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Bola Voli	IX H IX D
18	Sabtu, Agustus 2016	27	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Bola Voli	IX F IX E
19	Selasa, Agustus 2016	30	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Bola Voli	IX G IX B
20	Rabu, Agustus 2016	30	07.15 - 11.30	Gerak Dasar Bola Voli	IX A IX C
21	Kamis, Agustus 2016	31	07.15 - 11.30	Senam Lantai	IX H IX D
22	Sabtu, September 2016	2	07.15 - 11.30	Senam Lantai	IX F IX E
23	Selasa, September 2016	4	07.15 - 11.30	Senam Lantai	IX G IX B
24	Rabu, September 2016	5	07.15 - 11.30	Senam Lantai	IX A IX C
25	Kamis, September 2016	6	07.15 - 11.30	Lari Jarak Menengah dan Kebugaran	IX H IX D
26	Sabtu, September 2016	8	07.15 - 11.30	Lari Jarak Menengah dan Kebugaran	IX F IX E

27	Selasa, September 2016	10	07.15 - 11.30	Lari Jarak Menengah dan Kebugaran	IX G IX B
28	Rabu, September 2016	11	07.15 - 11.30	Lari Jarak Menengah dan Kebugaran	IX A IX C
29	Kamis, September 2016	12	07.15 - 11.30	Materi Kesehatan (Gaya Hidup Sehat)	IX H IX D
30	Sabtu, September 2016	13	07.15 - 11.30	Materi Kesehatan (Gaya Hidup Sehat)	IX F IX E

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Selama pelaksanaan PPL, mahasiswa memperoleh banyak pengetahuan tentang cara menjadi guru profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik dengan guru, karyawan, siswa maupun dengan sekolah, dan cara melaksanakan kegiatan lainnya disamping mengajar. Adapun secara terperinci hasil PPL adalah sebagai berikut:

1. Hasil praktik mengajar

Mahasiswa telah selesai melaksanakan praktik mengajar sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar tersebut, mahasiswa memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk keterampilan calon guru, sehingga kelak menjadi guru yang profesional. Selain itu, pengenalan kondisi siswa juga bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang dengan berbagai karakteristik siswanya.

2. Faktor pendukung dan Penghambat

Berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), metode pembelajaran dan media yang digunakan dalam praktik mengajar, secara umum proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, walaupun dijumpai berbagai hambatan seperti dalam tahap praktek mengajar, antara lain:

a. Dari segi mahasiswa:

- 1) Mahasiswa terkadang masih kurang mampu menguasai situasi kelas,
- 2) Mahasiswa kadang masih lemah dalam penguasaan materi pembelajaran
- 3) Cara penyampaian materi yang kadang tidak tersampaikan dengan baik,
- 4) Pada saat penyampaian materi, mahasiswa terkadang salah dalam hal penataan struktur kebahasaan.

- b. Dari segi siswa
 - 1) Adanya ketidakaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran (karakteristik siswa masing- masing kelas hampir sama).
 - 2) Keadaan kelas yang kurang kondusif diakibatkan oleh beberapa siswa yang ribut sendiri.
- 3. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan

Upaya dalam mengatasi hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama PPL yaitu lebih mempersiapkan diri, terutama penguasaan materi yang disampaikan agar dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk ditampilkan dalam proses belajar mengajar dan memudahkan dalam penguasaan serta pengelolaan kelas. Upaya untuk memunculkan kreativitas siswa yaitu dengan memberikan motivasi agar lebih aktif dalam proses belajar mengajar. Memakai metode dan model pembelajaran yang berbeda-beda disetiap pertemuan agar para peserta didik lebih mudah memahami pelajaran. Memberi kuis kepada peserta didik agar tidak bosan dalam mengikuti pelajaran. Memberikan renungan sebelum pelajaran agar peserta didik lebih kondusif.

D. Refleksi

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

1. Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif di dalam kelas. Selain itu, topik yang diangkat untuk mengantarkan materi juga harus selalu relevan dan merupakan sesuatu yang dekat dengan kehidupan siswa (kontekstual), sehingga pembelajaran akan lebih menarik dan menambah minat siswa untuk belajar,
2. Menciptakan suasana yang akrab di dalam kelas sehingga guru bisa menjadi tempat berbagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran.
3. Melakukan pendekatan yang lebih personal sehingga siswa bisa menjadi lebih mendekatkan diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN.

Setelah melakukan kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan-kegiatan yang terdapat dalam PPL secara umum berjalan lancar. Kegiatan tersebut adalah kegiatan praktik mengajar. Dalam rentang waktu yang tersedia, mahasiswa telah mengajar sebanyak 57 x .
2. Kegiatan PPL akan berjalan dengan baik apabila ada kerjasama yang sinergis antara pihak- pihak yang terkait, baik pihak sekolah, mahasiswa, maupun pihak universitas.
3. Melalui kegiatan PPL ini, mahasiswa dituntut dapat mengembangkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

B. SARAN.

Berdasarkan pengalaman selama melaksanakan kegiatan PPL, penulis memberikan saran- saran yang semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak

1. Bagi SMP N 1 Wonosari
 - a) Semua elemen sekolah diharapkan ikut berperan serta dalam program PPL.
 - b) Komunikasi antar guru, karyawan dan mahasiswa hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis dan lancar.
 - c) Mengoptimalkan penggunaan media pembelajaran yang telah tersedia di sekolah.
 - d) Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
2. Bagi Mahasiswa PPL.
 - a) Membina kebersamaan dan kekompakan di antara mahasiswa PPL sehingga dapat bekerja sama secara baik.
 - b) Membina hubungan baik dengan seluruh warga sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru, karyawan hingga siswa.
 - c) Sebelum mengajar semua persiapannya harus sudah matang terutama pada penguasaan materi agar pembelajaran berjalan dengan baik.

- d) Memahami kondisi lingkungan, karakter dan kemampuan akademis siswa.
3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta.
- a. Meningkatkan kerjasama dan koordinasi yang lebih kuat dengan pihak sekolah agar memperlancar program-program PPL.
 - b. Senantiasa menjalin komunikasi dengan sekolah mengenai agenda-agenda yang berkaitan dengan kegiatan PPL sehingga tidak membuat pihak sekolah merasa kaget.
 - c. Jangan menjadikan mahasiswa sebagai korban kebijakan.
 - d. Sosialisasi program PPL yang baru seharusnya lebih ditingkatkan karena masih banyak sekolah-sekolah yang belum terlalu paham terhadap program PPL yang baru.

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL. 2016. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2016*. UNY PRESS: Yogyakarta.

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

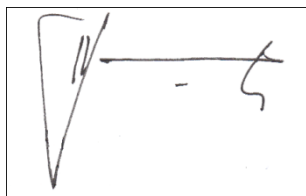
LAMPIRAN

	g. Jumat Krida	2	2	2	2	2	2	2	14
	h. Jaga piket sekolah	7	7	7	7	7	7	7	49
	i. Upacara pelepasan KKN/PPL 2016	2							2
	j. Upacara penarikan KKN/PPL 2016								
6.	Pembuatan Laporan PPL							8	8
7.	Kegiatan Insidental								
	a. Menghadiri undangan rasulan			3					3
	b. Menghadiri undangan pernikahan			2					2
	c. Merekap data ekstrakurikuler		4						4
	d. Razia kedisiplinan					1			1
	e. Rapat perlombaan 17 Agustus				2				2
	f. Perpisahan dan Lomba Masak							6	6
	g. Penarikan Mahasiswa PPL							2	3
JUMLAH									336

Yogyakarta, 19 September 2016

Mengetahui,

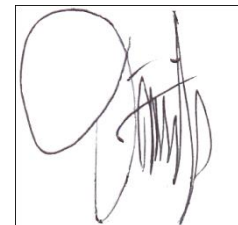
Dosen Pembimbing



Saryono, M.Or

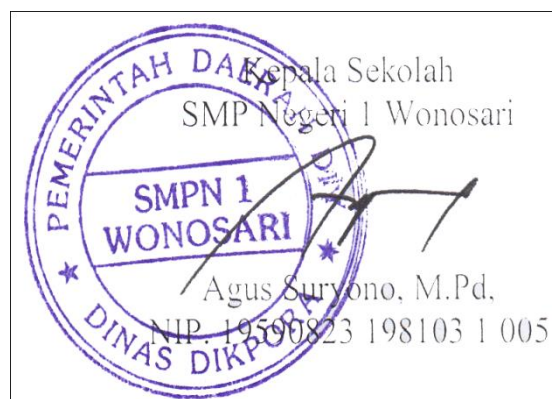
NIP. 19811021 200604 1 001

Mahasiswa



Mateus Gianino Pambudi

NIM. 13601241102





Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

Nama Sekolah : SMP N 1 Wonosari
Alamat Sekolah : Jl. Kolonel Sugiyono
Wonosari GK
Guru Pembimbing : Drs. Kisna Widada
Nama Mahasiswa : Mateus Gianino P
No. Mahasiswa : 13601241102
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
Dosen Pembimbing : Saryono, M.Or

No	Hari/ Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu, 16 Juli 2016	08.00-11.00	Persiapan MPLS	Rapat dan latihan upacara pembukaan MPLS		
2.	Senin, 18 Juli 2016	06:40-07.00	Apel Pagi	Persiapan upacara dan pengkondisian siswa		
		07.00-08.00	Upacara di lanjutkan pengenalan lingkungan sekolah untuk siswa baru.	Mendampingi siswa untuk mengenalkan lingkungan sekolah		
		08.00-12.15	Pendampingan pengenalan di kelas	Mendampingi kelas siswa baru pengenalan mahasiswa ppl kepada murid		
3.	Selasa, 19 Juli 2016	06.45- 07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh warga SMP N 1 Wonosari		

		07.00-12.15	Pendampingan kelas	Mengisi di kelas 7 C berupa penyampaian, game permainan dan perkenalan		
4.	Rabu, 20 Juli 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		07.30-08.00	Penyampaian terakhir tentang pengenalan sekolah	Kordinasi dan pendampingan kelas sesuai jadwal bahwa pengenalan sekolah sudah selesai		
		08.00-12.00	Pendampingan kelas	Pendampingan di kelas 7 f dan pengenalan mahasiswa ppl dengan murid		
		12.15-12.45	Upacara penutupan MPLS	Upacara yang diikuti oleh siswa kelas 7		
5.	Kamis, 21 Juli 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dan diikuti oleh seluruh siswa dan staf SMP N 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Observasi pengajaran	Mengamati proses pembelajaran kelas 9H yang dilakukan oleh guru pamong		
		09.15-11.35	Mengajar teori kelas 7B	Mengamati proses pembelajaran kelas 7D yang diajarkan guru pamong		

6.	Jumat, 22 Juli 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dan diikuti oleh seluruh siswa SMP N 1		
		07.00-07.15	Literasi	Siswa membaca dulu dan di suruh untuk meresum yang telah di pelajari		
		08.00– 10.00	Piket	Mahasiswa PPL di suruh untuk ke bagian piket (jaga Piket)		
7.	Senin, 25 Juli 2016	07.00-08.00	Upacara bendera	Upacara yang wajib dilaksanakan di halaman sekolah dan diikuti oleh seluruh siswa,bapak ibu guru dan mahasiswa PPL		
		08.20-10.55	Jaga Piket	Menjaga meja piket di aula masuk		
		11.00-13.35	Membuat RPP	Konsultasi dengan guru pembimbing dalam menyusun RPP dan membuat bersama teman		
8.	Selasa, 26 Juli 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dan diikuti oleh seluruh siswa SMP N 1		

		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian materi gerak dasar bola basket		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9B	Penyampaian materi gerak dasar bola basket		
		12.00-13.35	Piket	Menjaga ruang piket		
9.	Rabu, 27 Juli 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dilaksanakan di halaman sekolah di ikuti seluruh staf dan guru SMP N 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Mengajar Penjas Kelas 9A	Penyampaian materi gerak dasar bola basket		
		09.15-11.35	Mengajar Penjas Kelas 9C	Penyampaian materi gerak dasar bola basket		
		11.35-13.35	Piket	Menjaga ruang piket		
10	Kamis, 28 Juli 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dilaksanakan di halaman sekolah		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 99H	Penyampaian materi gerak dasar bola basket		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9D	Penyampaian materi gerak dasar bola basket		
		11.35-13.35	Piket	Menjaga ruang piket		

11	Jumat, 29 Juli 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi di ikuti Seluruh staf dan guru dan murid smp n 1 wonosari		
		07.00-08.20	KRIDA	Jalan sehat dan kegiatan lainnya yang di ikuti seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
12	Sabtu, 30 Juli 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa dan bapak ibu guru beserta mahasiswa PPL		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9F	Penyampaian materi gerak dasar bola basket		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9E	Penyampaian materi gerak dasar bola basket		
		11.35-12.15	Persiapan mengajar	Membuat RPP dan konnsultasi dengan guru pembimbing dalam pembuatan RPP		
13	Senin, 1 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 1		
		07.00-08.20	Upacara	Upacara bendera yang dilakukan rutin di SMP Negeri 1 Wonosari		
		08.20-10.55	Piket	Menjaga ruang piket		
		10.55-13.20	Menyusun RPP	Melanjutkan pembuatan RPP untuk mengajar hari selasa		

14 .	Selasa, 2 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian materi modifikasi permainan softball		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9B	Penyampaian materi modifikasi permainan softball		
		11.35-13.20	Mencari materi	Mencari referensi materi di perpustakaan		
15 .	Rabu, 3 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9A	Penyampaian materi modifikasi permainan softball		
		09.15-11.35	Mengajar Teori kelas 9C	Penyampaian materi modifikasi permainan softball		
16 .	Kamis, 4 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9H	Penyampaian materi modifikasi permainan softball		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9D	Penyampaian materi modifikasi permainan softball		
17 .	Sabtu, 6 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa dan bapak ibu guru beserta mahasiswa PPL		

		07.00-09.15	Mengajar kelas 9F	Penyampaian materi modifikasi permainan softball		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9E	Penyampaian materi modifikasi permainan softball		
18 .	Senin, 8 Agustus 2016	07.00-08.20	Upacara bendera	Upacara bendera di ikuti semua warga SMP N 1		
		08.20-10.55	Piket	Menjaga ruang piket		
		10.55-13.20	Menyusun RPP	Mencari referensi RPP dan konsultasi RPP minggu ini		
19 .	Selasa, 9 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian materi gerak dasar sepak bola		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9B	Penyampaian materi gerak dasar sepak bola		
		11.35-13.20	Mencari referensi penilaian	Mencari referensi penilaian untuk siswa		

20	Rabu, 10 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang diikuti oleh seluruh warga SMP N 1 wonosari		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9A	Penyampaian materi gerak dasar sepak bola		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9C	Penyampaian materi gerak dasar sepak bola		
21	Kamis, 11 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang diikuti oleh seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9H	Penyampaian materi gerak dasar sepak bola		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9D	Penyampaian materi gerak dasar sepak bola		
22	Jum'at 12 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi di ikuti oleh seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		07.00-08.20	KRIDA	Jalan sehat seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		08.20-10.00	Pembuatan Form Lembar tugas siswa	Mengetik form lembar tugas siswa		

23 .	Sabtu, 13 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang diikuti semua warga SMP N 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9F	Penyampaian materi gerak dasar sepak bola		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9E	Penyampaian materi gerak dasar sepak bola		
24 . .	Senin, 15 Agustus 2016	07.00-08.20	Upacara bendera	Upacara bendera di ikuti semua warga SMP N 1		
		08.20-10.55	Piket	Menjaga ruang piket		
		10.55-13.20	Menyusun RPP	Mencari referensi RPP dan konsultasi RPP minggu ini		
25 .	Selasa, 16 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang rutin dilaksanakan di SMPN 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian materi jalan cepat		

		09.15-11.35	Mengajar kelas 9B	Penyampaian materi jalan cepat		
26	Rabu, 17 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang rutin dilaksanakan di SMPN 1 Wonosari Dan persiapan upacara HUT RI		
		07:00-08:00	Upacara	Upacara yang dilaksanakan di Halaman sekolah yang diikuti seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		08.00-10:30	Pendampingan Upacara HUT RI	Pendampingan perwakilan SMP N 1 Wonosari untuk upacara di alun-alun Kabupaten		
27	Kamis, 18 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang rutin dilaksanakan di SMPN 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian materi jalan cepat		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9B	Penyampaian materi jalan cepat		

28 .	Jum'at, 19 Agustus 2016	09.15-11.35	Mengajar kelas 9B	Penyampaian materi jalan cepat		
		06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang rutin dilaksanakan di SMPN 1 Wonosari		
		07.00-08.20	KRIDA	Jalan sehat yang di ikuti oleh seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		09.00-10.00	Mencari materi	Mencari materi untuk membuat RPP		
29 .	Sabtu, 20 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 1 di halaman sekolah		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian materi jalan cepat		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9E	Penyampaian materi jalan cepat		
		11.50-12.15	Piket	Jaga di aula SMP N 1 di ruang piket		
30 .	Senin 22 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel Pagi yang rutin di laksanakan di SMP N 1 Wonosari dan		

				mempersiapkan upacara bendera		
		07.00-08.20	Upacara	Upacara di laksanakan di halaman seklah di ikuti semua warga SMP N 1 Wonosari		
		08.20-10.55	Piket	Menjaga ruang piket		
		11.00-13.00	Konsultasi dan pembuatan RPP	Konsultasi dengan guru pembimbing dan membuat RPP		
31	Selasa 23 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Di ikuti oleh semua warga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian materi gerak dasar bola voli		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9B	Penyampaian materi gerak dasar bola voli		
31	Rabu, 24 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 1 di halaman sekolah		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9A	Penyampaian materi gerak dasar bola voli		

		09.15-11.35	Memngajar kelas 9C	Penyampaian materi gerak dasar bola voli		
32	Kamis, 25 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti oleh semua wari lanjutkan ga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9H	Penyampaian materi gerak dasar bola voli		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9D	Penyampaian materi gerak dasar bola voli		
33	Jum'at 26 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-08.35	KRIDA	Acara jalan sehat setiap hari jumat yang di ikuti oleh semua warga SMPN 1		
		09.00-10.00	Mencari referensi materi RPP	Mencari materi di perpustakaan		

34	Sabtu 27 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti semua warga SMP N 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9F	Penyampaian materi gerak dasar bola voli		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9E	Penyampaian materi gerak dasar bola voli		
		11.35-13.20	Piket	Penjaga ruang piket		
35	Senin, 29 Agustus 2016	07.00-08.20	Upacara	Upacara yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		08.20-10.55	Piket	Menjaga ruang piket		
		11.00-13.00	Membuat RPP	Menyusun RPP dan konsultasi		
36	Selasa, 30 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Yang di ikuti oleh seluruh warga SMP N 1		

		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian materi senam lantai		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9D	Penyampaian materi senam lantai		
37	Rabu, 31 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang diikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9A	Penyampaian materi senam lantai		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9C	Penyampaian materi senam lantai		
38	Kamis, 1 September 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Yang diikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9H	Penyampaian materi senam lantai		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9D	Penyampaian materi senam lantai		
39.	Jum'at, 2 September 2016	06.40-07.00	Apel	Apel diikuti semua warga SMP N 1		
		07.00- 08.20	KRIDA	Jalan sehat yang di laksanakan rutin dan semua		

				warga SMP N 1 mengikuti		
		09.00-11.00	Piket	Menjaga ruang piket		
		13.00-17.00	Perisapan HUT SPENSA	Mempersiapkan dekorasi dan berbagai hal tentang HUT sekolah		
40	Sabtu, 3 september 2016	07.00-15.00	Serangkaian lomba dan ulang tahun SMP N 1 WONOSAR I	Upacara pelantikan osis di lanjutkan dengan potong tumpeng karena ulang tahun SMP N 1 dan di lanjutkan Lomba guru dan lomba ketrampilan murid di smp n 1		
41	Senin, 3 Agustus 2016	07.00-08.20	Upacara	Upacara yang di ikuti seluruh warga SMP N 1 Dan pengumuman pemenang HUT SPENSA		
		08.20-10.55	Piket	Menjaga ruang piket		

		11.00-13.00	Membuat RPP	Menyusun RPP dan konsultasi		
42	Selasa, 4 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Yang di ikuti oleh seluruh warga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9G	Penyampaian lari jarak menengah		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9D	Penyampaian lari jarak menengah		
43	Rabu, 5 Agustus 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9A	Penyampaian lari jarak menengah		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9C	Penyampaian lari jarak menengah		
44	Kamis,6 September 2016	06.40-07.00	Apel pagi	Yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		

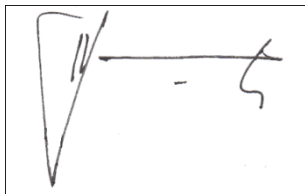
		07.00-09.15	Mengajar kelas 9H	Penyampaian lari jarak menengah		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9D	Penyampaian lari jarak menengah		
45	Jum'at 7 September 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-08.35	KRIDA	Acara jalan sehat setiap hari jumat yang di ikuti oleh semua warga SMPN 1		
		09.00-10.00	Mencari referensi materi RPP	Mencari materi di perpustakaan		
46	Sabtu 8 September 2016	06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti semua warga SMP N 1 Wonosari		
		06.40-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti semua warga SMP N 1 Wonosari		

		07.00-09.15	Mengajar kelas 9F	Penyampaian materi lari jarak menengah		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 9E	Penyampaian materi lari jarak menengah		
		11.35-13.20	Piket	Penjaga ruang piket		
47	Sabtu, 17 September 2016	09.00-11.00	Penarikan PPL	Acara resmi penarikan PPL		

Yogyakarta, 19 September 2016

Mengetahui,

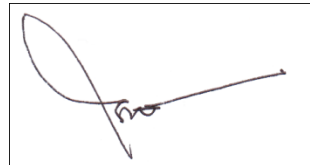
Dosen Pembimbing



Saryono, M.Or

NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing



Drs. Kisna Widada

NIP. 19650326 199412 1 002

Mahasiswa



Mateus Gianino Pambudi

NIM. 13601241102



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Untuk
Mahasiswa

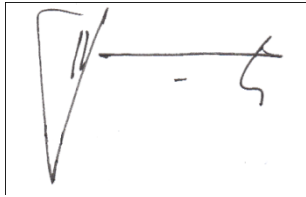
NAMA SEKOLAH : SMP N 1 Wonosari NAMA MHS : Mateus Gianino P
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Kolonel Sugiyono NOMOR MHS : 13601241102
, Wonosari, Gunungkidul
FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	a. Keadaan lokasi : lokasi SMP N 1 Wonosari termasuk strategis karena terletak di dekat jalan raya. Beralamat di Jl. Kolonel Sugiyono Wonosari Gunungkidul	Strategis
		b. Keadaan gedung : gedung – gedung yang terdapat di SMP N 1 Wonosari baik gedung kelas maupun gedung lainnya masih dalam kondisi yang bagus serta terawat dengan baik.	Bagus dan terawat
		c. Keadaan sarana & prasarana : sarana dan prasarana seperti lapangan olahraga, fasilitas KBM atau media pembelajaran dirasa sudah cukup bagus dan terawat.	Baik
		d. Keadaan personalia : personalia di SMP N 1 Wonosari sudah bagus. Di tiap bidangnya telah dibentuk susunan struktur organisasi, seperti di masing-masing laboratorium, di perpustakaan, dll.	Baik
		e. Keadaan fisik lain (penunjang) : sarana penunjang seperti masjid, ruang piket, dll, keadaan fisiknya masih bagus dan terawat, serta fasilitas pendukungnya juga lengkap.	Baik
		f. Penataan ruang kerja : penataan ruang kerja di SMP N 1 Wonosari dirasa bagus, karena dikelompokkan sesuai dengan bidangnya masing-masing.	Baik
2	Potensi siswa	Siswa Kelas VII terdiri 8 kelas, kelas VII terdiri dari 8 kelas dan kelas IX terdiri dari 8 kelas.	Bagus
3	Potensi guru	SMP N 1 Wonosari memiliki tenaga pendidik yang kebanyakan menempuh pendidikan S1, sedangkan yang menempuh S2 baru beberapa	Baik
4	Potensi karyawan	Karyawan-karyawan di SMP N 1 Wonosari terdiri dari bagian Tata Usaha (TU), satpam, petugas BK, petugas Perpustakaan, dan petugas kebersihan sekolah.	Baik
5	fasilitas KBM, media	Fasilitas KBM terutama di kelas terdiri dari papan tulis, meja dan kursi dan LCD.	Bagus
6	Perpustakaan	Kondisi gedung perpustakaan masih dalam kondisi yang bagus dan terawat dengan baik. Fasilitas pendukung seperti meja baca juga lengkap. Koleksi buku juga dirasa lengkap, karena tidak hanya memuat buku bacaan fiksi saja, tetapi juga tersedia buku paket dan buku latihan soal untuk masing-masing mapel. Selain itu tersedia juga kitab –	Baik

		kitab agam Islam Kristen, hindu dan budha.	
7	Laboratorium	Dari segi fisik, kebanyakan gedung laboratorium masih dalam kondisi yang cukup bagus dan terawat. Untuk kelengkapannya dirasa sudah lengkap dan sesuai sekali untuk skala sekolah menengah.	Baik
8	Bimbingan konseling	Di SMP N 1 Wonosari terdapat 3 orang guru BK. Pelaksanaan program BK diawal semester pada saat penerimaan siswa baru biasanya adalah eksplorasi masalah dengan menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM).	Baik
9	Bimbingan belajar	Bimbingan belajar yang dilaksanakan di SMP N 1 Wonosari berjalan cukup baik. Selain dengan mengadakan penambahan jam belajar untuk pendalaman materi, sekolah juga bekerja sama dengan lembaga lain untuk meningkatkan prestasi akademik siswa-siswanya.	Baik
10	Ekstrakurikuler (Pramuka, Musik, Voli, Tonti,dll)	Ekstrakurikuler dilaksanakan setiap sore selepas kegiatan belajar selesai di SMP N 1 Wonosari.	Baik
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	OSIS SMP N 1 Wonosari Mempunyai kegiatan yang terstruktur dan juga pengurusnya rajin.	Baik
12	Organisasi dan Fasilitas UKS	Fasilitas di UKS dirasa cukup lengkap, dilengkapi dengan tempat tidur serta kotak P3K. terdapat dua runag untuk laki-laki dan perempuan.	Baik
13	Administrasi (karyawan, sekolah, dindng)	Administrasi karyawan di SMP N 1 Wonosari lengkap. Dilengkapi dengan papan struktur organisasi dan papan nama guru yang dipasang di ruang guru. Sedangkan untuk laboratorium dilengkapi dengan struktur organisasi lab.	Baik
15	Karya Ilmiah Guru	Guru juga turut melaksanakan karya ilmiah maupun penelitian tindakan kelas dalam rangka untuk meningkatkan kapabilitas guru dan sekolah.	Baik
16	Koperasi siswa	Koperasi siswa di SMP N 1 Wonosari Berjalan dengan baik.	Baik
17	Tempat Ibadah	Bangunannya bagus dan luas. Fasilitas pendukung juga lengkap, seperti tempat wudhu putra, putri secara terpisah, serta rukuh, sajadah, dll. Dan sekarang sedang di bangun baru mushola	Baik
18	Kesehatan lingkungan	Lingkungan di sekitar SMP N 1 Wonosari sudah cukup bagus. Banyak terdapat pepohonan dan tanaman hias, sehingga menjadi teduh dan indah. Tersedia pula tempat sampah yang khusus untuk sampah plastik, organik, maupun anorganik. Namun untuk kamar mandi dirasa masih kurang lengkap, karena belum tersedia tempat sampah dan tempat sabun untuk mencuci tangan.	Cukup baik
19	Lain-lain.....		

Mengetahui

Koordinator PPL

A handwritten signature in black ink, enclosed in a rectangular box. The signature is stylized and appears to be 'Sanyata'.

Sanyata, S. Pd
NIP. 19630829 198412 1 001

Yogyakarta, 19 September
2016

Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, enclosed in a rectangular box. The signature is stylized and appears to be 'Mateus Gianino Pambudi'.

Mateus Gianino Pambudi

NIM. 13601241102



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELASDAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.2

Untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Mateus Gianino P

PUKUL : 09.00- .12.00 WIB

NOMOR MAHASISWA : 13601241102

TEMPT PRAKTIK : SMP N 1 Wonosari

TGL. OBSERVASI : 14 Mei 2016

FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

No.	Aspek yang Dinilai	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum 2013	Sudah menggunakan Kurikulum 2013 terbaru dalam pembelajaran dan telah sesuai dengan standar isi. Pelaksanaan K13 terlihat diterapkan dalam sekolah ini dari beberapa buku pegangan guru dan siswa yang sudah mengacu pada K13.
	2. Silabus	Silabus telah sesuai dengan standar yakni dengan tambahan penilaian karakter. Penyusunan silabus juga sudah cukup jelas.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP yang dibuat telah sesuai dengan silabus, isinya jelas karena terdapat unsur (5M) yang sesuai RPP K13.
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, mempersilahkan berdoa, memeriksa

		kehadiran siswa, mengecek kondisi siswa, serta mengingatkan kembali pelajaran pertemuan sebelumnya melalui pertanyaan-pertanyaan.
	2. Penyajian Materi	Penyajian materi sesuai dengan silabus dan RPP yang telah dibuat. Guru menyampaikan materi dengan jelas dan mampu mengaitkan materi dengan keadaan lingkungan sekitar.
	3. Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan yaitu Demonstrasi, komando dan timbal Balik.
	4. Penggunaan Bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan jelas namun terkadang juga diselingi dengan bahasa Jawa untuk candaan agar siswa tidak bosan dan mengantuk di dalam kelas.
	5. Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan efektif. Guru berada di lapangan tepat waktu.
	6. Gerak	Mampu menguasai kelas dengan tidak hanya terpaku pada satu titik.
	7. Cara Memotivasi Siswa	Guru mengajukan pertanyaan incidental sehingga menuntut siswa agar selalu memperhatikan. Guru memberikan kata kunci agar siswa mudah mengingat-ingat gerakan yang penting.
	8. Teknik Bertanya	Guru masih menunjuk siswa untuk menjawab pertanyaan dengan system acak merata. Karena siswa masih malu untuk bertanya.
	9. Teknik Penguasaan Kelas	Guru mampu menguasai kelas dengan tidak terpusat pada satu siswa. Guru juga menegur siswa yang kurang memperhatikan dengan mengajukan pertanyaan sehingga siswa dapat terlibat dalam

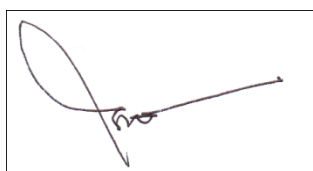
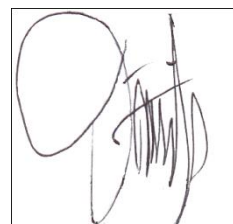
		pembelajaran.
	10. Penggunaan Media	Masih belum memanfaatkan dalam penggunaan media.
	11. Bentuk dan Cara Evaluasi	Evaluasi dengan penilaian praktk, mengajukan pertanyaan dan penugasan
	12. Menutup Pelajaran	Pembelajaran ditutup dengan doa dan salam.
C	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku Siswa Dalam Kelas/Lapangan	Merespon pelajaran dengan cukup baik. siswa yang berada di barisan belakang kurang memperhatikan guru.
	2. Perilaku di Luar Kelas	Siswa membudayakan 4S (senyum, salam, sapa, santun) dan menunjukkan sikap menghormati serta berpenampilan rapi.

Mengetahui

Yogyakarta, 19 September 2016

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Kisna Widada

Mateus Gianino Pambudi

NIP. 19650326 199412 1 002

NIM. 13601241102

LAMPIRAN RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IX (Sembilan) / satu
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola besar.	3.1.1 Mengetahui cara bermain bola basket, 3.1.2 Menginterpretasi laju pergerakan dalam permainan bola basket, 3.1.3 Menganalisis situasi bermain bola basket, 3.1.4 Terampil passing dan dribble
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif	4.1.1 Terampil melakukan passing dan dribble 4.1.2 Terampil memosisikan diri di lapangan permainan 4.1.3 Terampil menyusun strategi bermain

C. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola besar

Sub Tema : Permainan bola besar menggunakan permainan bola basket

1. Materi Pembelajaran Reguler

- a. Konsep teknik dasar dalam permainan bola basket
 - 1) Passing bola basket
 - 2) Dribble pada saat permainan bola basket
- b. Permainan bola basket dengan permainan yang dimodifikasi
Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

2. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep teknik dasar dalam permainan bola basket
 - 1) Passing bola basket
 - 2) Dribble pada saat permainan bola basket

- b. Permainan bola basket dengan permainan yang dimodifikasi
Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu
Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya jumlah pemain diperbanyak, target di modifikasi (diturunkan atau diperbesar diameter).

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

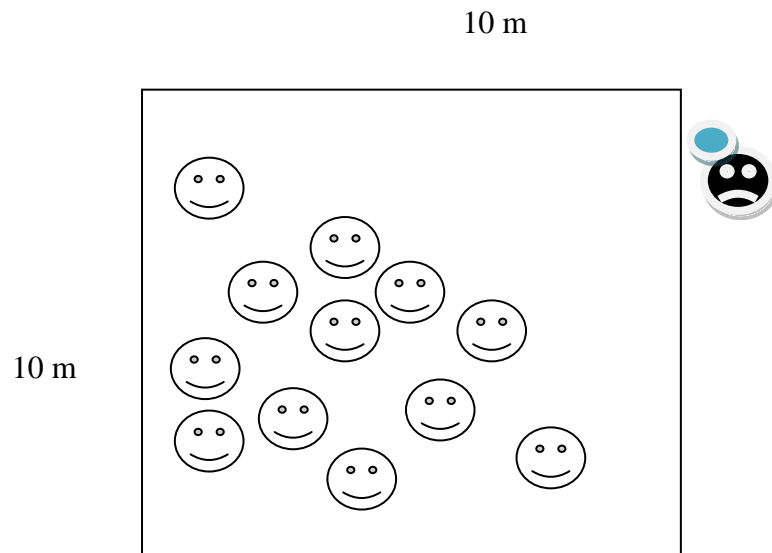
- a. Melakukan gerakan 3 macam passing secara berpasangan dalam waktu tertentu
- b. Melakukan dribble secara bergantian

D. Kegiatan Pembelajaran




- a. Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)
 - 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru memimpin doa.
 - 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu tenis meja dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola: misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak mengoper bola, gerak mendribble bola
 - 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola basket, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak mengoper bola, konsep gerak mendribble bola, menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu gerak mengoper bola, gerak mendribble bola, serta bermain bola basket dengan peraturan yang disederhanakan. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*.
Pemanasan
Cara bermain:
 - Siswa di bagi menjadi 2 kelompok (jumlah siswa 24, jadi tiap kelompok berjumlah kelompok 12)
 - Tiap kelompok mengundi siapa yang jaga dan tidak jaga (penjaga 1)
 - Posisi penjaga ada diluar kotak dan tidak jaga ada di dalam kotak
 - Tugas penjaga adalah mematikan setiap pemain yang ada didalam kota dengan cara melempar bola kearah lawan. Cara melemparnya adalah menggunakan kedua tangan dan bola harus dipantulkan terlebih dahulu. Perkenaan pada tubuh adalah pinggang kebawah.

- Tugas pemain yang berada didalam lapangan adalah menghindari semua serangan dari penjaga
- Jika pemain terkena lemparan bola dari penjaga maka pemain keluar dan ikut membantu penjaga mematikan pemain yang masih berada didalam.
- Jika penjaga lebih dari satu, diperbolehkan untuk saling mengoper untuk mematikan pemain yang ada didalam kotak.

Gambar 1



Keterangan gambar 1

-  = Pemain dalam kotak
-  = Penjaga
-  = Bola

b. Kegiatan Inti (75 menit)

1) Mengamati

Peserta didik mengamati peragaan guru /teman/video tentang permainan bola basket dan membuat catatan tentang gerak spesifik permainan bola basket (passing, drible) berdasarkan hasil pengamatan.

2) Menanya

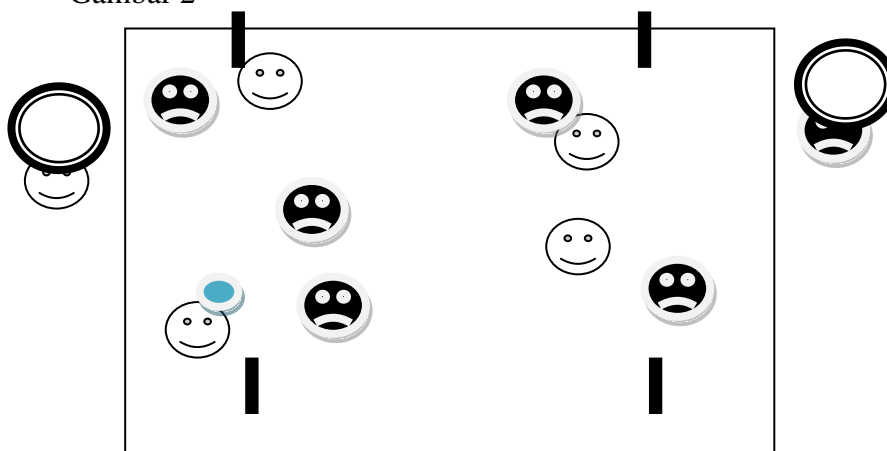
- a) Mempertanyakan tentang gerak spesifik permainan bola basket misalnya Bagaimana cara passing yang benar ketika menghadapi lawan yang berbadan tinggi?
- b) Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.

3) Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/mengasosiasi –
mengomunikasikan 1

Game 1

- Siswa dibagi menjadi 4 tim, tiap tim terdiri dari 6 orang
- Tiap tim terdiri dari 5 pemain dan 1 penjaga gawang
- Penjaga gawang bertugas membawa huluhub yang akan menjadi sasaran diluar lapangan
- Pemain bertugas untuk berusaha memasukan sebanyak mungkin untuk memasukan bola ke sasaran yang dibawa oleh teman satu timnya.
- Untuk memasukan bola pemain hanya boleh melakukan passing tidak diperbolehkan untuk mendribel bola dan membawa lari bola. Jika mendribel atau membawa lari bola makan dianggap pelanggaran, permainan dimulai dipinggir lapangan dengan bola ditangan lawan.
- Pergerakan penjaga boleh bergeser tempat dan merubah letak huluhub yang dipegang untuk membantu tim memasukan bola sebanyak mungkin (huluhub harus selalu dipegang dengan dua tangan)
- Pemenang adalah yang memasukan bola paling banyak.

Gambar 2



Keterangan gambar 2

- ☺ = Pemain Tim B
- ☹ = Pemain Tim A
- = Bola
- ⊙ = Sasaran
- ┃ = Batas geser penjaga

4) Mengasosiasi

- a) Menemukan pola variasi passing melalui latihan secara berpasangan.
- b) Siswa secara berpasangan melakukan passing dan dribel.

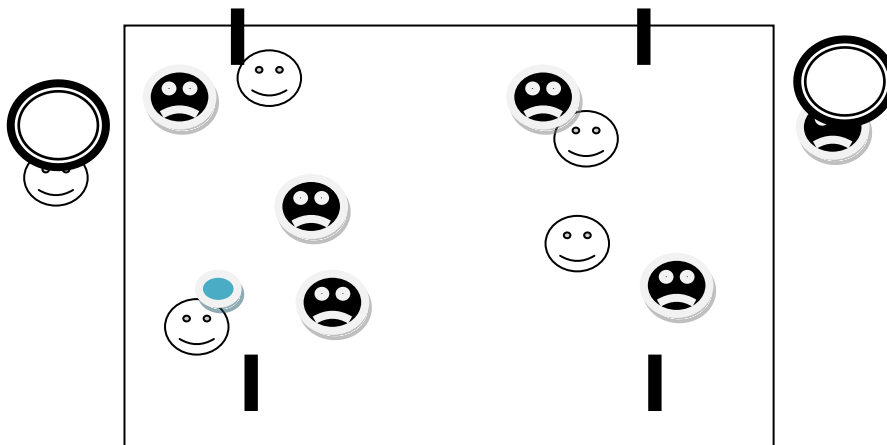
5) Mengkomunikasikan

Game 2






Cara bermain:

- Siswa dibagi menjadi 4 tim, tiap tim terdiri dari 6 orang
- Tiap tim terdiri dari 5 pemain dan 1 penjaga gawang
- Penjaga gawang bertugas membawa hulahub yang akan menjadi sasaran diluar lapangan
- Pemain bertugas untuk berusaha memasukan sebanyak mungkin untuk memasukan bola ke sasaran yang dibawa oleh teman satu timnya.
- Untuk memasukan bola pemain hanya boleh melakukan passing tidak diperbolehkan untuk mendribel bola dan membawa lari bola. Jika mendribel atau membawa lari bola maka dianggap pelanggaran, permainan dimulai dipinggir lapangan dengan bola ditangan lawan.
- Pergerakan penjaga boleh bergeser tempat dan merubah letak hulahub yang dipegang untuk membantu tim memasukan bola sebanyak mungkin (hulahub harus selalu dipegang dengan dua tangan)
- Pemenang adalah yang memasukan bola paling banyak.

Gambar 2



Keterangan gambar 2

-  = Pemain Tim B
-  = Pemain Tim A
-  = Bola
-  = Sasaran
-  = Batas geser penjaga

b. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
- 2) Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- 3) Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- 4) Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- 5) Guru memberitahukan pembelajaran remedi, yaitu melakukan gerak teknik dasar permainan sepak bola sesuai materi
- 6) Guru memberitahukan pembelajaran program pengayaan, yaitu bermain bola basket
- 7) Guru memberitahukan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya,
- 8) Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 9) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (*Lampiran 1*)

- a. Teknik Penilaian
Teknik observasi
- b. Instrumen Penilaian
Jurnal
- c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal
Butir nilai sikap sosial : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1	3 – 7 – 16	Selvi	Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	Beriman dan bertakwa	Spiritual
2	3 – 7 – 16	Fera	Meberikan ucapan selamat dan bersalaman dengan lawan tanding	Sopan	Sosial

2. Kompetensi Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian :
Penugasan (Lampiran 2)
 - b. Instrumen Penilaian
Daftar Tugas
 - c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan konsep passing, drible	Tes tertulis	Tuliskan bagaimana langkah-langkah melakukan passing, drible secara tepat

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan
 - a. Teknik penilaian
Tes Praktik (Lampiran 3)
 - b. Instrumen Penilaian :
Lembar observasi keterampilan passing dan drible, serta penggunaan tehnik dasar dalam permainan sederhana.
 - c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Melakukan gerak dasar kedalam permainan bola basket.	Tes Praktik	Melakukan secara berpasangan

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan
 - a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran reguler.
 - b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:
Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami Strategi	Penugasan	• Carilah bentuk-bentuk passing

permainan bola basket.		dan dribble
------------------------	--	-------------

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan strategi permainan bola basket.	Tes praktik	Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi :

F. Media, Alat/Bahan dan Sumber Belajar

1. Media

- Lapangan bola basket

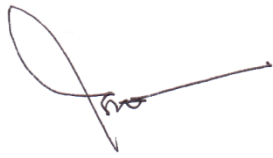
2. Alat dan Bahan

- Bola basket 8 buah
- Peluit
- Cone 16
- Hulahub 4 buah

3. Sumber Belajar


- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Roji. 2006. *Penjas untuk SMP Kelas IX*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Guru Mata Pelajaran



Drs. Kisna Widada
NIP 196503261994121002

Wonosari, Juli 2016



Mateus Gianino P
NIM 13601241102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: IX (Sembilan) / satu
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (3 JP)

G. Kompetensi Inti

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

H. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola kecil.	3.2.1 Mengetahui posisi dan cara bermain softball
	3.2.2 Menginterpretasi laju gerak bola dalam permainan dan menempatkan diri sesuai datangnya bola
	3.2.3 Menganalisis situasi bermain softball,
	3.2.4 Terampil lempar bola (pitcher)
4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola kecil secara lancar, terkontrol, dan koordinatif	4.2.1 Terampil melakukan lemparan pada posisi pitcher
	4.2.2 Terampil memosisikan diri di lapangan permainan
	4.2.3 Terampil menyusun strategi bermain

I. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola kecil

Sub Tema : Permainan bola kecil menggunakan permainan softball modifikasi

4. Materi Pembelajaran Reguler

- c. Konsep posisi dalam softball
 - 3) Posisi 1 sampai dengan 9
 - 4) Tugas posisi setiap posisi dalam softball
 - 5) Teknik melempar pitcher
- d. Permainan softball dengan permainan yang dimodifikasi
Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

5. Materi Pembelajaran Remedial

- e. Konsep posisi dalam softball

- 1) Posisi 1 sampai dengan 9
 - 2) Tugas posisi setiap posisi dalam softball
 - 3) Teknik melempar pitcher
- f. Permainan softball dengan permainan yang dimodifikasi
Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

6. Materi Pembelajaran Pengayaan

- a. Melakukan gerakan lemparan pitcher secara berpasangan dalam waktu tertentu
- b. Melakukan gerakan menempatkan diri dalam lapangan dalam waktu tertentu

J. Kegiatan Pembelajaran

- b. Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)
 - 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru memimpin doa.
 - 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu softball dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain softball: misalnya bahwa bermain softball adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: posisi dalam softball, cara melempar pitcher
 - 8) Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi tenis meja, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak melempar pitcher, konsep posisi dalam pertahanan softball, penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu posisi dalam bermain softball dan cara melempar.
 - 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*.
Cara bermain:
 1. Posisi awal siswa adalah melingkar
 2. Ketika ada aba-aba siswa jogging kecil-kecil, menjaga jarak satu dengan yang lain.
 3. Ketika ada peluit, siswa harus segera berlari ke dalam lingkaran (hulahub)
 4. Setiap hulahub diisi dengan sejumlah siswa sesuai dengan aba-aba guru
 5. Siswa yang tidak kebagian atau masih berada diluar harus memimpin 1 gerakan pemanasan.

- c. Kegiatan Inti (75 menit)

1) Mengamati

Peserta didik mengamati peragaan guru /teman/video tentang permainan softball dan membuat catatan tentang gerak spesifik permainan softball (penempatan posisi dan cara melempar pitcher) berdasarkan hasil pengamatan.

2) Menanya

a) Mempertanyakan tentang gerak spesifik pitcher misalnya

Bagaimana cara memegang pemain yang akan melempar bola kepada pemukul lawan, dari posisi awal hingga setelah bola lepas ?

3) Mencoba

Siswa melakukan game seperti softball sesungguhnya akan tetapi lapangan dan alat pemukul serta bola diganti bermain kasti.

Game 1

Cara bermain:

- a. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, tim A dan tim B
- b. Siswa mengundi tim manakah yang harus jaga dan harus memukul bola terlebih dahulu.
- c. Penempatan posisinya hampir sama dengan softball akan tetapi setiap base diganti dengan hulahub
- d. Setiap pemukul hanya diberi 2 kali kesempatan, jika dua kali pemukul tidak dapat memukul bola dianggap mati harus segera digantikan dengan pemukul berikutnya.
- e. Jika tim pemukul sudah mati 3 pemain maka pergantian menjadi tim jaga
- f. Cara mematikan tim pemukul bola dimasukkan ke base atau disentuh ke badan pemukul

4) Mengasosiasi

Siswa melakukan latihan melempar atau gerakan melempar pitcher dengan berpasangan. Setelah itu siswa juga melakukan gerakan penempatan posisi pada posisi bertahan (simulasi)

5) Mengkomunikasikan

Siswa melakukan game kembali, permainannya hampir sama dengan game pertama.

Game 1

Cara bermain:

- a. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, tim A dan tim B
- b. Siswa mengundi tim manakah yang harus jaga dan harus memukul bola terlebih dahulu.
- c. Penempatan posisinya hampir sama dengan softball akan tetapi setiap base diganti dengan hulahub
- d. Setiap pemukul hanya diberi 2 kali kesempatan, jika dua kali pemukul tidak dapat memukul bola dianggap mati harus segera digantikan dengan pemukul berikutnya.
- e. Jika tim pemukul sudah mati 3 pemain maka pergantian menjadi tim jaga
- f. Cara mematikan tim pemukul bola dimasukkan ke base atau disentuh ke badan pemukul

- c. Kegiatan Penutup (15 menit)
- 1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
 - 2) Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
 - 3) Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
 - 4) Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
 - 5) Guru memberitahukan pembelajaran remedi, yaitu melakukan gerak teknik dasar pitcher
 - 6) Guru memberitahukan pembelajaran program pengayaan, yaitu bermain modifikasi softball.
 - 7) Guru memberitahukan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya,
 - 8) Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
 - 9) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

K. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

5. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (*Lampiran 1*)
 - a. Teknik Penilaian
Teknik observasi
 - b. Instrumen Penilaian
Jurnal
 - c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal
Butir nilai sikap sosial : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1	3 – 7 – 16	Selvi	Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	Beriman dan bertakwa	Spiritual
2	3 – 7 – 16	Fera	Meberikan ucapan selamat dan bersalaman dengan lawan tanding	Sopan	Sosial

6. Kompetensi Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian :
Penugasan (*Lampiran 2*)

- b. Instrumen Penilaian
Daftar Tugas
- c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan konsep dasar posisi dalam softball	Tes tertulis	Tuliskan posisi dalam softball dan tugas tiap pemain penjaga

7. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- d. Teknik penilaian
Tes Praktik (Lampiran 3)
- e. Instrumen Penilaian :
Lembar observasi keterampilan lemparan pitcher, serta penggunaan tehnik dasar dalam permainan sederhana.
- f. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Melakukan gerak lemparan pitcher	Tes Praktik	Lakukan lemparan pitcher secara berpasangan
Melakukan gerak memosisikan diri dalam base	Tes Praktik	Lakukan simulasi pertahanan

8. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- c. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran reguler.
- d. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:
Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami posisi pertahanan dan cara menempatkan posisi jika bola telah dipukul	Penugasan	• Carilah posisi yang terdapat pada softball

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan strategi pertahanan dalam 9 posisi	Tes praktik	Bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi :

softball		
----------	--	--

L. Media, Alat/Bahan dan Sumber Belajar

4. Media

- Lapangan t

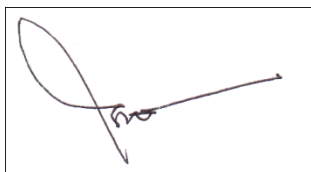
5. Alat dan Bahan

- Bola tenis 6 buah
- Peluit
- Hulahub
- Pemukul 2 buah

6. Sumber Belajar

- d. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- e. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- f. Roji. 2006. *Penjas untuk SMP Kelas IX*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Mengetahui,
Pembina PPL



Drs. Kisna Widada
NIP 196503261994121002

Wonosari, Juli 2016



Mateus Gianino Pambudi
NIM 13601241102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IX
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 JP)
Materi pokok : Bola Voli

M. Kompetensi Inti

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

N. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1 Memahami Konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola besar	3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola voli 3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan bola voli 3.1.3 Menjelaskan prosedur passing atas
4.1 Mempraktikan tehnik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental	4.1.1 Melakukan latihan passing atas 4.1.2 Melakukan latihan variasi passing bawah secara berpasangan permainan bola voli 4.1.3 Melakukan kombinasi operan passing bawah dan atas secara berpasangan permainan bola voli

O. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola besar
Sub Tema : Permainan bola besar menggunakan bola voli

7. Materi Pembelajaran Reguler

- g. Konsep gerak variasi permainan bola voli (servis, passing atas dan bawah)
 - Konsep variasi
 - Variasi operan (passing) bawah berpasangan
 - Variasi operan (passing) atas berpasangan

- a. **Konsep Kombinasi:**
 - Kombinasi operan (passing) bawah dan atas berpasangan
- b. **Servis atas**
 - Servis di tempat
 - Servis dengan awalan
- c. **Permainan bola voli sederhana**
 - Mengumpan menggunakan operan (passing) atas dalam permainan sederhana
 - Mengumpan menggunakan operan (passing) bawah dalam permainan sederhana
 - Mengumpan menggunakan kombinasi operan (passing) atas dan bawah dalam permainan sederhana
 - Pertandingan bola voli dengan peraturan yang disederhanakan

8. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya bola dimodifikasi, lapangan yang diperkecil ukurannya.

9. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bola voli mini.

10. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Scientific
2. Discovery learning/penemuan

P. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

A. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

1 Pendahuluan (15 menit)

- a. Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa dan bersalaman.
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain bola voli secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain bola voli.
- e. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan bola besar dengan bermain bola voli; passing atas, passing bawah, dan servis atas.
- f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain

bola voli: misalnya bahwa bermain bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

- g. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep passing atas, passing bawah, servis atas, prosedur melakukan passing, servis atas menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan; passing atas, passing bawah, servis atas, dan bermain bola voli dengan peraturan yang disederhanakan dan pertandingan. Dijelaskan juga pada pertemuan ke dua akan dipertandingkan antar kelompok serta pada akhir pertemuan akan diumumkan juaranya serta pembagian hadiah.
- h. Agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang, maka peserta didik dibagi dalam kelompok kecil (4-5 orang) melakukan *game* dengan peraturan: bola dioper ke teman kelompoknya dengan cara mendorong bola ke arah atas bentuk lintasan parabola 3x sentuhan dilanjutkan dengan bola dioper menggunakan ayunan bawah dengan 3x sentuhan. Kelompok yang dapat mempertahankan bola tidak jatuh dalam waktu yang ditentukan oleh guru, adalah kelompok yang menang.

B. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

- 1.1 Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar operan (passing) bawah, operan (passing) atas, dan servis atas yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, tumit, pandangan mata, arah datangnya bola.

2. Menanya

- 2.1 Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur passing atas, konsep dan prosedur passing bawah, konsep dan prosedur servis atas. Berdasarkan amatan guru pada game 1, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 24 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.

3. Mencoba

- 3.1 Mempraktikkan bentuk latihan passing, berpasangan sesuai konsep dan contoh.:

- a. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok .masing-masing 6-7 peserta didik.
- b. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan bentuk latihan passing dan servis
- c. Selanjutnya siswa melakukan passing dan servis yang kemampuan di miliki siswa tersebut.
- d. Guru memberhentikan siswa yang melakukan passing dengan tehnik salah memberitahukan bahwa siswa tersebut salah melakukan gerakan passing dan membenarkan siswa tersebut

4. Mengasosiasi

- a. Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan tehnik passing yang benar sesuai dengan tehnik dasar passing dan servis
- b. Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengkomunikasikan

- a. Melakukan permainan bola voli dengan banyak melakukan passing ke teman dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- b. Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan passing atas yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan.
- c. Setiap pasangan menyampaikan hasil amatannya kepada peserta didik yang diamati dilanjutkan dengan mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut.

Kegiatan Penutup (15 menit)

1. Colling Down

- Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik
2. Kesimpulan
 - Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan
 3. Penilaian
 - Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
 4. Refleksi dari guru dan peserta didik
 - Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting
 5. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya
 - Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya
 6. Berdoa
 - Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing
 7. Kembali ke kelas dengan tepat waktu dan tertib
 - Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula

A. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)
 - a. Teknik Penilaian : Teknik observasi
 - b. Instrumen Penilaian : Jurnal
 - c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual :
 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 2. Berusaha maksimal dan tawakal
 - d. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan konsep passing dan servis	Tes tertulis	Tuliskan bagaimana mana langkah langkah melakukan passing dan servis dlam permainan bola voli

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian :Tes Praktik (Lampiran 3)
- Instrumen Penilaian :Lembar observasi keterampilan mengoper dengan tehnik passing dan servis
- Indikator dan Contoh Instrumen :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Melakukan passing atas maupun bawah dalam permainan bola voli	Tes praktik	Lakukan passing atas bergantian passing bawah dengan teman pasangan
Melakukan tehnik servis permainan bola voli	Tes praktik	Lakukan servis atas dalam permainan bola voli

4.Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Memahami tehnik passing dan servis	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikan kembalikan passing dan servis bola voli dengan jarak yang jauh atau di tambah ketinggian bolanya

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Mempraktikan passing dan servis	Tehnik penugasan	Bermain bola voli dengan permainan yang di modifikasi

A. Media, Alat

Media :

1. lapangan voli, halaman sekolah

2. Visual : Peragaan dari guru, gambar

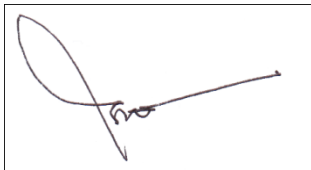
Alat/Bahan :

1. Peluit
2. Stopwatch
3. Cone
4. Bola Voli

Sumber Belajar

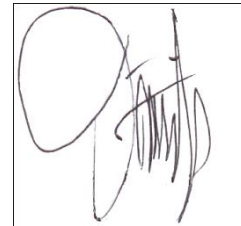
- g. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- h. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- i. Roji. 2006. *Penjas untuk SMP Kelas IX*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Guru Mata Pelajaran



Drs. Kisna Widada
NIP 196503261994121002

Wonosari, Juli 2016



Mateus Gianino P
NIM 13601241102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IX (Sembilan) / satu
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 JP)

Q. Kompetensi Inti

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

R. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep ketrampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)	3.3.1 Mengidentifikasi berbagai ketrampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat 3.3.2 Menjelaskan berbagai ketrampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai ketrampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat
4.3 Mempraktikan tehnik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan pada gerak dasar fundamentalnya.	4.3.1 Melakukan berbagai ketrampilan gerak start langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat 4.3.2 Menggunakan berbagai ketrampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan jalan cepat yang di modifikasi

S. Materi Pembelajaran

Tema : Olahraga Atletik
Sub Tema : Cabang olahraga atletik nomor jalan cepat

11. Materi Pembelajaran Reguler

- h. Konsep gerak cabang olahraga atletik nomor jalan cepat

- 6) Teknik gerakan start dalam jalan cepat
- 7) Teknik gerakan langkah kaki dalam jalan cepat
- 8) Teknik gerakan ayunan lengan dalam jalan cepat
- 9) Teknik gerakan jalan cepat saat memasuki garis finish
- 10) Teknik gerakan koordinasi gerak antara kaki dan gerakan lengan

12. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep gerak cabang olahraga atletik nomor jalan cepat
 - 1) Konsep gerakan start dalam jalan cepat
 - 2) Konsep gerakan langkah kaki dalam jalan cepat
 - 3) Teknik ayunan gerakan lengan dalam jalan cepat
 - 4) Teknik gerakan jalan cepat saat memasuki garis finish
 - 5) Teknik gerakan keseluruhan start, gerakan kaki, gerakan lengan dan finish

13. Materi Pembelajaran Pengayaan

- a. Melakukan kembali gerakan start pada saat akan melakukan jalan cepat
- b. Melakukan kembali gerakan jalan cepat dengan kaki yang benar
- c. Melakukan kembali gerakan jalan cepat dengan ayunan lengan yang benar
- d. Melakukan kembali gerakan keseluruhan antara lengan, kaki pada saat jalan cepat
- e. Melakukan kembali gerakan finish pada saat melewati garis finish

T. Kegiatan Pembelajaran

- b. Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)
 - 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru memimpin doa.
 - 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu jalan cepat dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan jalan cepat : misalnya bahwa jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerakan start, kaki, ayunan lengan, dan saat melewati garis finish
 - 8) Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi jalan cepat, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak start, ayunan lengan, kaki dan saat memasuki garis finish menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu jalan cepat dengan peraturan yang disederhanakan.

- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*.

Permainannya Jala Ikan

- Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu kelompok putra dan kelompok putri. Pada kelompok putra/putri salah satu siswa berperan menjadi jala dan siswa yang lain menjadi ikannya. Jala bertugas menangkap ikan dengan cara menyentuh/memegang ikan. Ikan yang tersentuh tadi berganti peran menjadi jala, jadi jala semakin lama akan bertambah banyak/panjang dan berusaha menangkap ikan sampai habis. Permainan dimulai kembali dan peraturannya diganti jala jika sudah 8 orang langsung di bagi menjadi dua.
- Tetapi semua pemain hanya boleh jalan cepat. Dilarang berlari.
- Berdasarkan amatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 30 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 7-8 orang.

c. Kegiatan Inti (75 menit)

1) Mengamati

Peserta didik dibariskan 5 bersaf selanjutnya siswa di suruh melakukan gerakan jalan cepat sampai batas kun yang di tentukan, siswa yang mendekati tehnik dasar jalan cepat dengan baik di tunjuk menjadi tutor bagi teman temannya. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat indikator dengan bentuk latihan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan untuk peningkatan jalan cepat.

2) Menanya

- a. Menanyakan bentuk latihan jalan cepat untuk peningkatan kemampuan kombinasi yang benar supaya hasilnya dapat maksimal. Pada akhir penjelasan bentuk latihan dan demonstrasi, peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan kepada guru terkait kejelasan dari bentuk-bentuk latihan dan peraturan-peraturan dalam latihan jalan cepat
- b. Mempertanyakan awalan start, gerakan lengan, kaki, koordinasi dan pada saat memasuki garis finish
- c. Mempertanyakan bagian tubuh mana dominan untuk jalan cepat

3) Mencoba

Mempraktikkan bentuk latihan passing, berpasangan sesuai konsep dan contoh.:

- a. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok .masing-masing 6-7 peserta didik.
- b. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan aktifitas jalan cepat
- c. Selanjutnya siswa yang di tunjuk oleh guru yang mempunyai gerakan yang mendekati tehnik dasar jalan cepat dengan baik berada di depan
- d. Guru memberikan lintasan batas kun yang di tentukan untuk masing masing kelompok
- e. Selanjutnya lintasan tersebut terdapat sebilah tongkat yang di jajar ke belakang berguna untuk melatih para siswa agar tehnik dasar jalan cepat sempurna

4) Mengasosiasi

Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan tehnik start, gerakan lengan, kaki dan melewati garis finish dalam olahraga atletik nomor jalan cepat.
Menemukan hubungan jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5) Mengkomunikasikan

- d. Melakukan aktifitas jalan cepat dengan batas kun yang di sediakan bergantian sesuai kelompok masing masing
- e. Melakukan tehnik jalan cepat yang sesuai di ajarkan oleh guru
- f. Melakukan aktifitas jalan cepat dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- g. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- h. Mau melakukan aktifitas jalan cepat dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- i. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
- j. Menunjukkan perilaku sportif selama aktifitas jalan cepat
- k. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- l. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- m. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model.. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak jalan cepat. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.
1. Sikap start, gerakan kaki, gerakan ayunan lengan, gerakan memasuki finish

Sikap Awalan start	Gerakan perkenaan kaki	Gerakan ayunan lengan	Gerakan melewati finish

d. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
- 2) Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- 3) Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- 4) Penilaian

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

- 5) Guru memberitahukan pembelajaran remedi, yaitu melakukan gerak teknik dasar picher
- 6) Guru memberitahukan pembelajaran program pengayaan, yaitu bermain modifikasi softball.
- 7) Guru memberitahukan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya,
- 8) Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 9) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

U. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

9. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (*Lampiran 1*)
 - a. Teknik Penilaian
Teknik observasi
 - b. Instrumen Penilaian
Jurnal
 - c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal
Butir nilai sikap sosial : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1	3 – 7 – 16	Selvi	Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	Beriman dan bertakwa	Spiritual
2	3 – 7 – 16	Fera	Meberikan ucapan selamat dan bersalaman dengan lawan tanding	Sopan	Sosial

10. Kompetensi Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian :
Penugasan (*Lampiran 2*)
 - b. Instrumen Penilaian
Daftar Tugas
 - c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan konsep dasar posisi dalam jalan cepat	Tes tertulis	Tuliskan bagian tubuh apa saja yang lebih dominan dalam jalan cepat

11. Penilaian Kompetensi Keterampilan

g. Teknik penilaian

Tes Praktik (Lampiran 3)

h. Instrumen Penilaian :

Lembar observasi keterampilan lemparan picher, serta penggunaan tehnik dasar dalam permainan sederhana.

i. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Melakukan tehnik dasar jalan cepat	Tes Praktik	Lakukan aktifitas jalan cepat sesuai yang di perintahkan

12. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

e. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

f. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

• Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami tehnik dasar jalan cepat	Penugasan	• Tuliskan bagian apa saja yang dominan untuk gerakan tehnik dasar jalan cepat

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

• lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikan aktifitas jalan cepat dengan tehnik dasar yang telah di ajarkan oleh guru kepada siswa	Tes praktik	Melakukan aktifitas jalan cepat dengan tehnik dasar jalan cepat:

V. Media, Alat/Bahan dan Sumber Belajar

7. Media

- Lapangan

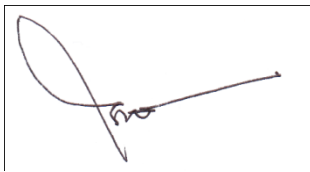
8. Alat dan Bahan

- Cone 12 buah
- Peluit
- Hulahub 4 buah

9. Sumber Belajar

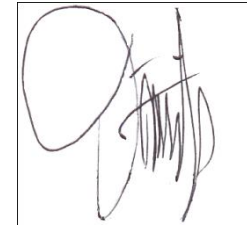
- j. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- k. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- l. Roji. 2006. *Penjas untuk SMP Kelas IX*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Mengetahui,
Pembina PPL



Drs. Kisna Widada
NIP 196503261994121002

Wonosari, Juli 2016



Mateus Gianino Pambudi
NIM 13601241102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IX (Sembilan) / satu
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (3 JP)

W. Kompetensi Inti

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

X. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola besar.	3.1.1 Mengetahui cara bermain sepak bola, 3.1.2 Menginterpretasi laju pergerakan dalam permainan sepak bola, 3.1.3 Menganalisis situasi bermain sepak bola, 3.1.4 Terampil passing, dribble, dan shooting
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif	4.1.1 Terampil melakukan passing, dribble, shooting dalam sepak bola 4.1.2 Terampil memosisikan diri di lapangan permainan 4.1.3 Terampil menyusun strategi bermain

Y. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola besar

Sub Tema : Permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola

14. Materi Pembelajaran Reguler

- i. Konsep teknik dasar dalam permainan sepak bola
 - 11) Passing dan kontrol kaki bagian dalam
 - 12) Shooting pada saat permainan sepak bola
 - 13) Dribble pada saat permainan sepak bola
- j. Permainan sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi
Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

15. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep teknik dasar dalam permainan sepak bola
 - 1) Passing dan kontrol kaki bagian dalam
 - 2) Shooting pada saat permainan sepak bola

- 3) Drible pada saat permainan sepak bola
- b. Permainan sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi

Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya jumlah pemain diperbanyak, gawang di modifikasi (diturunkan atau diperbesar diameter).

16. Materi Pembelajaran Pengayaan

- a. Melakukan gerakan passing dan kontrol kaki bagian dalam secara berpasangan dalam waktu tertentu
- b. Melakukan gerakan shooting secara berpasangan dalam waktu tertentu
- c. Melakukan drible secara bergantian

Z. Kegiatan Pembelajaran

- b. Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)
 - 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru memimpin doa.
 - 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu tenis meja dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain sepak bola: misalnya bahwa bermain sepak bola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak mengoper bola, gerak mendrible bola, dan gerak shooting ke gawang
 - 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi sepak bola, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak mengoper bola, konsep gerak mendrible bola, konsep shooting ke gawang menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu gerak mengoper bola, gerak mendrible bola, dan gerak shooting ke gawang, serta bermain sepak bola dengan peraturan yang disederhanakan.
 - 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama Permainannya hitam hijau
 - Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu tim A dan tim B
 - Kedua kelompok dibariskan sejajar kanan dan kiri untuk memulai permainan
 - Jika guru mengatakan “hijau” maka tim A harus mengejar tim B hingga menyentuh, dan sebaliknya jika guru mengatakan “hitam” tim B harus mengejar.
 - Jarak lari kira2 15 meter ke kanan dan ke kiri barisan

c. Kegiatan Inti (75 menit)

1) Mengamati

Peserta didik mengamati peragaan guru /teman/video tentang permainan sepak bola dan membuat catatan tentang gerak spesifik permainan sepak bola (passing kaki bagian dalam, dribble, dan cara shooting) berdasarkan hasil pengamatan.

2) Menanya

- a) Mempertanyakan tentang gerak spesifik permainan sepak bola misalnya Bagaimana cara shooting yang benar supaya bola dapat melaju kencang dan tidak melambung tinggi?
- b) Mempertanyakan tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

3) Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/mengasosiasi – mengomunikasikan 1

Game 1

- a) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok yaitu tim 1, 2, 3, 4
- b) Dalam permainan tim 1 melawan tim 2 dan tim 3 melawan tim 4
- c) Cara bermainnya menggunakan lapangan 15m x 15m dengan gawang 2 yang lebarnya 1m dengan penanda cone
- d) Permainannya dilakukan tanpa dribble terlebih dahulu dan tim lawan dilarang merebut bola hanya boleh memotong bola yang dipassingkan.
- e) Setelah 5 menit pertama berlalu, permainan diperbolehkan dribble

4) **Mengasosiasi**

- c) Menemukan pola variasi passing dan kontrol melalui latihan secara berpasangan.
- d) Siswa secara berpasangan melakukan passing dan kontrol kaki bagian dalam.
- e) Setelah melakukan passing bagian dalam siswa melakukan dribble secara berpasangan dan melakukan shooting yang benar.

5) **Mengkomunikasikan**

Game 2

- a) Siswa melakukan game dua dengan permainan sepak bola modifikasi
- b) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok putra dan putri
- c) Tim putra 2 kelompok saling berhadapan dan 2 kelompok putri juga berhadapan
- d) Luas lapangan 15m x 15m dan gawang 1m dengan ditandai cone

e. Kegiatan Penutup (15 menit)

1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.

2) Kesimpulan

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi

3) Refleksi dari guru dan peserta didik

Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

- 4) Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- 5) Guru memberitahukan pembelajaran remedi, yaitu melakukan gerak teknik dasar permainan sepak bola sesuai materi
- 6) Guru memberitahukan pembelajaran program pengayaan, yaitu bermain bola sepak bola
- 7) Guru memberitahukan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya,
- 8) Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 9) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

AA. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

13. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (*Lampiran 1*)
 - a. Teknik Penilaian
Teknik observasi
 - b. Instrumen Penilaian
Jurnal
 - c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal
Butir nilai sikap sosial : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1	3 – 7 – 16	Selvi	Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	Beriman dan bertakwa	Spiritual
2	3 – 7 – 16	Fera	Meberikan ucapan selamat dan bersalaman dengan lawan tanding	Sopan	Sosial

14. Kompetensi Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian :
Penugasan (*Lampiran 2*)
 - b. Instrumen Penilaian
Daftar Tugas
 - c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan konsep passing, dribble dan	Tes tertulis	Tuliskan bagaimana langkah-langkah melakukan passing,

shooting		drible, dan shooting secara tepat
----------	--	-----------------------------------

15. Penilaian Kompetensi Keterampilan

j. Teknik penilaian

Tes Praktik (Lampiran 3)

k. Instrumen Penilaian :

Lembar observasi keterampilan passing, drble dan shooting, serta penggunaan tehnik dasar dalam permainan sederhana.

l. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Melakukan gerak dasar kedalam permainan sepak bola.	Tes Praktik	Melakukan secara berpasangan

16. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

g. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

h. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

• Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami Strategi permainan sepak bola.	Penugasan	• Carilah bentuk-bentuk passing dan drible

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

• lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan strategi permainan sepak bola.	Tes praktik	Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi :

BB. Media, Alat/Bahan dan Sumber Belajar

10. Media

- Lapangan sepak bola

11. Alat dan Bahan

- Bola sepak 8 buah
- Peluit
- Cone 16

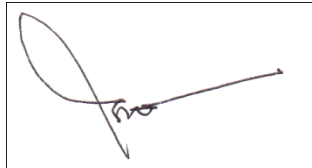
12. Sumber Belajar

- m. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

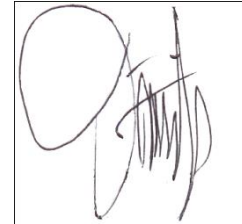
- n. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- o. Roji. 2006. *Penjas untuk SMP Kelas IX*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Wonosari, Juli 2016

Guru Mata Pelajaran



Drs. Kisna Widada
NIP 196503261994121002



Mateus Gianino P
NIM 13601241102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IX (Sembilan) / satu
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (3 JP)

CC. Kompetensi Inti

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

DD. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.7 <i>Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</i>	3.1.1 Mengetahui teknik dasar rol depan, roll belakang, sikap lilin 3.1.2 Menginterpretasi gerakan senam lantai khususnya rol depan, roll belakang, sikap lilin
4.5 <i>Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</i>	4.1.1 Terampil melakukan rol depan, roll belakang, sikap lilin 4.1.2 Terampil memosisikan diri dalam melakukan gerakan senam lantai

EE. Materi Pembelajaran

Tema : Senam Lantai
Sub Tema : Roll depan, roll belakang, dan sikap lilin

17. Materi Pembelajaran Reguler

- k. Konsep teknik dasar senam lantai
 - 14) Roll depan: Sikap awal, posisi badan, sikap akhir
 - 15) Roll belakang: Sikap awal, posisi badan, sikap akhir
 - 16) Sikap lilin : Sikap awal, posisi badan, sikap akhir

18. Materi Pembelajaran Remedial

- l. Konsep teknik dasar senam lantai
 - 1) Roll depan: Sikap awal, posisi badan, sikap akhir
 - 2) Roll belakang: Sikap awal, posisi badan, sikap akhir
 - 3) Sikap lilin : Sikap awal, posisi badan, sikap akhir

19. Materi Pembelajaran Pengayaan

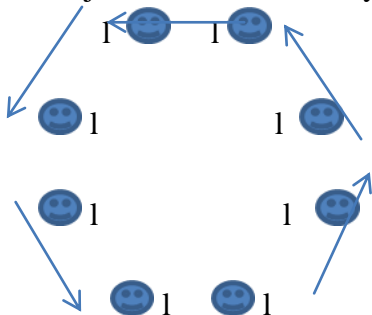
- a. Melakukan gerakan roll depan
- b. Melakukan gerakan roll belakang
- c. Melakukan sikap lilin

FF. Kegiatan Pembelajaran

- b. Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)
 - 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru memimpin doa.
 - 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu senam lantai dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan senam lantai
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerakan roll depan, rol belakang, dan sikap lilin
 - 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi senam lantai
 - 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*. : Menjaga Tiang dan bola tenis

Cara bermain :

- a. formasi siswa melingkar
- b. masing masing siswa membawa tongkat dan bola tenis
- c. letakan ujung tongkat ke lantai dan ujung satunya tetap di pegang, sedangkan bola tenis di jepit dengan dagu dan leher supaya tidak jatuh.
- d. Stiap ada peluit siswa harus berpindah tempat kedepan atau ke belakang sesuai intruksi guru tanpa membawa tongkatnya, tetapi bola tenis harus tetap berada di dagu.
- e. Sehingga tongkat dibiarkan berdiri sejenak untuk segera saling menyelamatkan tongkat tersebut agar tongkat tetap berdiri
- f. Jika tidak bisa menyelamatkan tongkat tersebut (jatuh ke lantai) atau bolanya jatuh. maka hukumannya jogging mengelilingi formasi lingkaran siswa.





👤 : Siswa 1 : Tongkat ↗ : Arah putaran

c. Kegiatan Inti (75 menit)

1. Mengamati

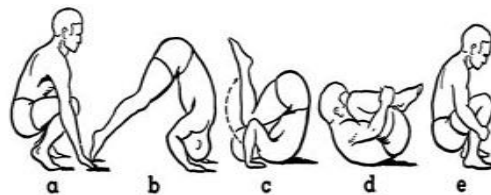
Peserta didik mengamati gambar roll depan, roll belakang, dan sikap lilin, pada media gambar yang di tunjukan oleh guru, sambil mencoba dengan semampunya.

2. Menanya

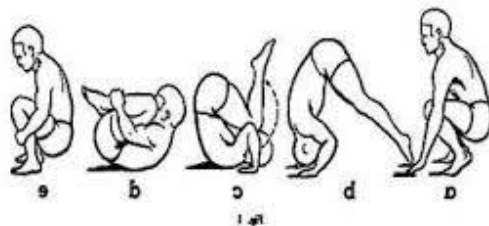
- Peserta didik mencari informasi yang berkaitan dengan gerakan apa yang sudah di lakukan di awal dalam percobaan terhadap gambar yang diberikan oleh guru
- Mendiskusikan apa kesalahan-kesalahan atau kesulitan yang dialami saat melakukan percobaan gerakan roll depan, roll belakang dan sikap lilin
- Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat mencoba di awal pembelajaran
- Jika tidak ada pertanyaan, guru memastikan atau bertanya kepada siswa apakah benar-benar paham atau bisa memberikan sedikit pertanyaan sesuai dengan materi untuk memastikan siswa tersebut.

3. Mencoba

- Melakukan gerakan roll depan dengan bergantian dan di damping oleh guru untuk membenarkan gerakan masing-masing siswa



- Melakukan gerakan roll belakang dengan bergantian dan di damping oleh guru untuk membenarkan gerakan masing-masing siswa



- Melakukan gerakan sikap lilin dengan bergantian dan di damping oleh guru untuk membenarkan gerakan masing-masing siswa



- d. Pengulangan gerakan setiap masing-masing siswa untuk memastikan siswa berani melakukan gerakan tiga materi gerakan senam lantai tersebut
4. Mengasosiasi
 - a. Siswa memilih bentuk latihan yang cocok untuk merangkai tiga gerakan materi senam lantai tersebut
 - b. Siswa berdiskusi mengurutkan tahapan dan teknik yang benar juga memberikan alasan atau argumen
5. Mengkomunikasikan
Melakukan gerakan serangkaian roll depan dua kali, roll belakang satu kali lalu diteruskan sikap lilin dalam waktu 5 detik dalam satu kali tampil

- f. Kegiatan Penutup (15 menit)
 1. Pendinginan dengan permainan
Nama permainan : Reaksi konsentrasi
Cara bermain :
 - a. Siswa buat formasi duduk melingkar
 - b. Kaki diluruskan
 - c. Arah giliran sesuai dengan arah jarum jam
 - d. Mulai dari siswa yang ditunjuk oleh guru
 - e. Segera menyebutkan satu bagian yang ada pada tubuh masing-masing dan yang menyebutkan nama bagian tubuh boleh memegang bebas bagian tubuh yang mana untuk mengecoh.
 - f. Siswa lainnya harus memegang bagian tubuhnya sendiri sesuai yang disebutkan oleh siswa yang menyebutkan
 - g. Waktunya harus bersamaan dengan gerakan siswa yang menyebutkan
 - h. Jika lambat atau salah, siswa harus bersalam dengan guru atau dosen.
 2. Siswa dibariskan dan berhitung
 3. Guru menyimpulkan dan memberikan evaluasi
 4. Penugasan
 5. Doa penutup

GG. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

A. PENILAIAN

Teknik penilaian:

- a. Tes unjuk kerja (keterampilan)

Melakukan gerakan roll depan, roll belakang, dan sikap lilin , dan melakukan rangkaian gerak secara keseluruhan.

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3

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

b. Pengamatan sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan kegiatan dikelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan dari guru, antusias dalam mengikuti pembelajaran, dan berperilaku baik dalam pembelajaran.

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tanda cek diberikan jika memenuhi kriteria penilaian

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

c. Tes kemampuan kognitif (pengetahuan)

Menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai materi roll depan, roll belakang dan sikap lilin pada senam lantai

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas penilaian peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 2

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

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA/KETERAMPILAN SENAM LANTAI

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR			Jumlah
		1	2	3	

1.	Melakukan gerakan roll depan				
2.	Melakukan gerakan roll belakang				
3.	Melakukan gerakan sikap lilin				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

Kriteria Penilaian Keterampilan (unjukkerja)

Kriteria skor

- a. Melakukan teknik gerakan roll depan
 - 1) Skor 3 jika siswa bisa melakukan roll depan dua kali dengan menggulung ke depan setabil dan bisa kembali ke sikap jongkok
 - 2) Skor 2 Jika siswa hanya bisa melakukan roll depan satu kali dengan menggulung kedepan setabil dan bisa kembali ke sikap jongkok
 - 3) Skor 1 jika siswa tidak bisa melakukan roll depan dengan menggulung kedepan stabil dan bisa kembali ke sikap jongkok.

- b. Melakukan teknik gerakan roll belakang
 - 1) Skor 3 jika siswa bisa melakukan roll belakang satu kali dengan menggulung ke belakang setabil dan bisa kembali ke sikap jongkok
 - 2) Skor 2 Jika siswa bisa melakukan roll belakang satu kali meskipun menggulung ke belakang setabil tetapi tidak bisa kembali ke sikap jongkok
 - 3) Skor 1 jika siswa tidak bisa melakukan gerakan roll belakang sama sekali

- c. Melakukan gerakan sikap lilin
 - 1) Skor 3 jika dapat melakukan sikap lilin selama lima detik atau lebih
 - 2) Skor 2 jika saat melakukan sikap lilin hanya selama empat detik
 - 3) Skor 1 jika saat melakukan sikap lilin kurang dari tiga detik

$$\text{NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN

PENGETAHUAN TEKNIK SENAM LANTAI

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana posisi badan saat roll depan?				
2	Bagaimana posisi badan saat roll belakang ?				
3	Bagaimana posisi badan saat melakukan gerakan sikap lilin ?				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria

Kriteriaskor

1. Posisi badan saat melakukan roll depan :
 - a. Pinggul keatas hingga kedua kaki lurus dan tumit terangkat.
 - b. Masukkan kepala diantara kedua lengan dengan siku agak dibengkokkan
 - c. Gulingkan badan kedepan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Saat berguling kedua tangan dengan cepat memeluk kedua kaki hingga tumit rapat ke paha agar bentuk tubuh membulat.

2. Posisi badan saat melakukan roll belakang :
 - a. Jatuhkan panggul kebelakang dengan badan tetap membulat.
 - b. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik kebelakang kepala.
 - c. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras dibelakang kepala , kedua tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.

3. Posisi badan saat melakukan sikap lilin :
 - a. Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat
 - b. Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak di bantu kedua tangan menompang pada pinggang
 - c. Pertahankan sikap ini beberapa saat

$$\text{NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU/SIKAP DALAM MATERI SENAM LANTAI**

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK	SEDANG	KURANG
1	Kerja sama			
2	Tanggung jawab			
3	Disiplin			
4	Keberanian saat melakukan gerakan			
Jumlah nilai afektif/sikap				

BAIK = 80-100

SEDANG = 60-79

KURANG = 40-59

Rekapitulasi Penilaian

	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Pengetahuan	Sikap	Keterampilan	

Jumlah skor yang diperoleh

Pengetahuan + sikap + keterampilan

Nilai Akhir (NA) = ----- x 100%

Jumlah skor max

Aspek Penilaian Tiga

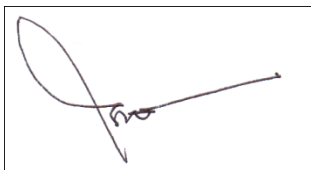
Keterangan :

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

13. Sumber Belajar

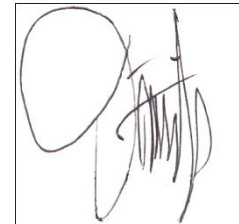
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Roji. 2006. *Penjas untuk SMP Kelas IX*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Guru Mata Pelajaran



Drs. Kisna Widada
NIP 196503261994121002

Wonosari, Juli 2016



Mateus Gianino P
NIM 13601241102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : IX (Sembilan) / satu
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 JP)

HH. Kompetensi Inti

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

II. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep ketrampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)	3.3.1 Mengidentifikasi berbagai ketrampilan gerak start, teknik pernafasan dan memasuki garis finish lari jarak menengah 3.3.2 Menjelaskan berbagai ketrampilan gerak start, teknik pernafasan dan memasuki garis finish lari jarak menengah. 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai ketrampilan gerak start, teknik pernafasan dan memasuki garis finish lari jarak menengah.
4.3 mempraktikkan tehnik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan pada gerak dasar fundamentalnya.	4.3.1 Melakukan berbagai ketrampilan gerak start, teknik pernafasan dan memasuki garis finish lari jarak menengah. 4.3.2 Menggunakan berbagai ketrampilan gerak start, teknik pernafasan dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan lari jarak menengah yang di modifikasi

JJ. Materi Pembelajaran

Tema : Olahraga Atletik
Sub Tema : Cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah

20. Materi Pembelajaran Reguler

- m. Konsep gerak cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah
- n. Tehnik gerakan start dalam lari jarak menengah
- o. Tehnik gerakan finish dalam lari jarak menengah
- p. Teknik pernafasan dalam lari jarak menengah
- q. Berlari jarak menengah

21. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep gerak cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah
 - 6) Konsep gerakan start dalam lari jarak menengah
 - 7) Tehnik gerakan jalan cepat saat memasuki garis finish
 - 8) Teknik pernafasan dalam lari jarak menengah
 - 9) Melakukan lari jarak menengah

22. Materi Pembelajaran Pengayaan

- f. Melakukan kembali gerakan start pada saat akan melakukan lari jarak menengah
- g. Melakukan kembali gerakan finish pada saat melewati garis finish
- h. Melakukan teknik pernafasan dalam lari jarak menengah
- i. Melakukan lari jarak menengah

KK. Kegiatan Pembelajaran

- a. Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)
 - 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
 - 2) Guru memimpin doa.
 - 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
 - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
 - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu jalan cepat dengan cara tanya jawab.
 - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan jalan cepat : misalnya bahwa lari jarak menengah adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerakan start, dan melewati garis finish
 - 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi jalan cepat, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak start, dan cara memasuki garis finish menggunakan penguasaan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu jalan cepat dengan peraturan yang disederhanakan.
 - 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*.
Permainannya Jala Ikan
 - Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu kelompok putra dan kelompok putri. Pada kelompok putra/putri salah satu siswa berperan

menjadi jala dan siswa yang lain menjadi ikannya. Jala bertugas menangkap ikan dengan cara menyentuh/memegang ikan. Ikan yang tersentuh tadi berganti peran menjadi jala, jadi jala semakin lama akan bertambah banyak/panjang dan berusaha menangkap ikan sampai habis. Berdasarkan amatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 30 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 7-8 orang.

b. Kegiatan Inti (75 menit)

1) Mengamati

Peserta didik mengamati contoh yang diberikan ataupun gambar yang sudah ada mengenai start dan gerakan finish pada lari jarak menengah.

2) Menanya

d. Menanyakan bentuk latihan jalan cepat untuk peningkatan kemampuan kombinasi yang benar supaya hasilnya dapat maksimal. Pada akhir penjelasan bentuk latihan dan demonstrasi, peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan kepada guru terkait kejelasan dari bentuk-bentuk latihan dan peraturan-peraturan dalam latihan jalan cepat

e. Mempertanyakan awalan start dan pada saat memasuki garis finish

f. Mempertanyakan bagian tubuh mana dominan untuk lari jarak menengah

3) Mencoba

Mempraktikkan bentuk latihan passing, berpasangan sesuai konsep dan contoh.:

f. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok masing-masing 6-7 peserta didik.

g. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan aktifitas start dan finish pada lari jarak menengah (hanya untuk praktek)

h. Selanjutnya siswa yang ditunjuk oleh guru yang mempunyai gerakan yang mendekati teknik dasar jalan cepat dengan baik berada di depan

i. Selanjutnya selanjutnya siswa melakukan lari jarak menengah untuk mempraktekan materi serta untuk mengukur kebugaran jasmani.

j. Rute yang ditempuh hanya di sekitar sekolah.

4) **Mengasosiasi**

Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan teknik start dan melewati garis finish dalam olahraga atletik nomor lari jarak menengah.

Menemukan hubungan lari jarak menengah dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5) **Mengkomunikasikan**

n. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan lari jarak menengah. Mengenai start maupun cara finish dan cara mengatur nafas dalam berlari.

o. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model.. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak jalan cepat. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

2. Sikap start, gerakan kaki, gerakan ayunan lengan, gerakan memasuki finish

--	--	--	--

g. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.
- 2) Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- 3) Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- 4) Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- 5) Guru memberitahukan pembelajaran remedi, yaitu melakukan gerak teknik dasar picher
- 6) Guru memberitahukan pembelajaran program pengayaan, yaitu bermain modifikasi softball.
- 7) Guru memberitahukan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya,
- 8) Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 9) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

LL. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

17. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (*Lampiran 1*)

- a. Teknik Penilaian
Teknik observasi
- b. Instrumen Penilaian
Jurnal
- c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal
Butir nilai sikap sosial : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
----	---------	--------------------	------------------	--------------------	-------

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1	3 – 7 – 16	Selvi	Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	Beriman dan bertakwa	Spiritual
2	3 – 7 – 16	Fera	Meberikan ucapan selamat dan bersalaman dengan lawan tanding	Sopan	Sosial

18. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian :
Penugasan (Lampiran 2)
- b. Instrumen Penilaian
Daftar Tugas
- c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan konsep dasar posisi dalam lari jarak menengah	Tes tertulis	Tuliskan bagian tubuh apa saja yang lebih dominan dalam lari jarak menengah

19. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- m. Teknik penilaian
Tes Praktik (Lampiran 3)
- n. Instrumen Penilaian :
Lembar observasi keterampilan lemparan picher, serta penggunaan tehnik dasar dalam permainan sederhana.
- o. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Melakukan tehnik dasar lari jarak menengah	Tes Praktik	Lakukan aktifitas lari jarak menengah sesuai yang di perintahkan

20. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- i. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran reguler.
- j. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:
Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami tehnik lari	Penugasan	• Tuliskan bagian apa saja yang

jarak menengah		dominan untuk gerakan tehnik dasar lari jarak menengah
----------------	--	--

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan aktifitas lari jarak menengah dengan tehnik dasar yang telah di ajarkan oleh guru kepada siswa	Tes praktik	Melakukan aktifitas lari jarak menengah dengan tehnik dasar lari jarak menengah

MM. Media, Alat/Bahan dan Sumber Belajar

14. Media

- Lapangan

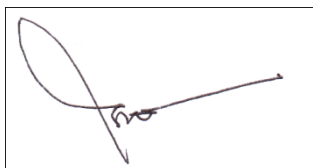
15. Alat dan Bahan

- Cone 12 buah
- Peluit
- Alat pengukur waktu

16. Sumber Belajar

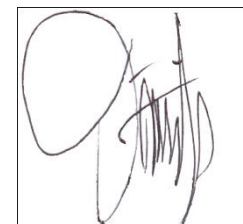
- s. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- t. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- u. Roji. 2006. *Penjas untuk SMP Kelas IX*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Mengetahui,
Pembina PPL



Drs. Kisna Widada
NIP 196503261994121002

Wonosari, Juli 2016



Mateus Gianino Pambudi
NIM 13601241102

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Satuan Pendidikan	: S M P Negeri 2 Gresik
Kelas/Semester	: VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Pola Hidup Sehat
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Toleransi dan mau berbagai dengan teman dalam melakukan aktifitas fisik.
- 2.9 Memiliki perilaku hidup sehat
- 3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.
- 4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Menunjukkan perilaku kerja sama tanggung jawab menghargai perbedaan disiplin toleransi
2. Selama melakukan aktivitas dan berperilaku
3. Menjelaskan langkah-langkah mencapai pola hidup sehat
4. Menjelaskan cara hidup sehat.
5. Mengidentifikasi usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
6. Menjelaskan penyakit akibat pola hidup sehat.
7. Menerapkan pola hidup sehat pada kehidupan sehari hari.

D. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

1. Memahami hakekat hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
2. Memahami cara hidup sehat dengan benar
3. Memahami usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
4. Memahami penyakit akibat pola hidup tidak sehat dengan benar.

5. Memperagakan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukan perilaku kerja sama
6. Bertanggung jawab menghargai perbedaan disiplin toleransi selama melakukan aktifitas dan
7. Perilaku hidup sehat.

Aspek yang diajarkan

1. Kerjasama
2. Sportifitas
3. Tanggung jawab
4. Disiplin

Metode Pembelajaran.

1. Ceramah.
2. Diskusi dan tugas

A. Materi Pembelajaran

Pola Hidup Sehat

1. Usaha-usaha untuk Menerapkan Pola Hidup Sehat.

Usaha-usaha penerapan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut :

- a. Memelihara kebersihan.
 1. Badan : mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
 2. Pakaian : dicuci, disetrika.
 3. Rumah dan lingkungannya : disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
- b. Makanan yang sehat.

Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.
- c. Cara hidup yang teratur.
 1. Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
 2. Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptan jasmani
 1. Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
 2. Olahraga : aerobik secara teratur.
- e. Menghindari terjadinya penyakit.
 1. Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber yang lainnya.
 2. Menghindari pergaulan yang tidak baik.
 3. Selalu berpikir dan berbuat baik.
 4. Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
- f. Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniah.
 1. Patuh pada ajaran agama.
 2. Cukup santapan rohani.

3. Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
- g. Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat.
 1. Adanya sumber air yang baik.
 2. Adanya kakus yang sehat.
 3. Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
 4. Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
 - h. Pemeriksaan kesehatan.
 1. Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
 2. Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

b. Penyakit Akibat Pola Hidup Tidak Sehat.

Penyebab terjadinya penyakit tidak menular (PTM) sangat berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti: merokok, minum-minuman beralkohol, kegemukan (obesitas), dan kurang berolahraga.

1. Penyakit Akibat Merokok.

Salah satu akibat dari Pola hidup yang tidak sehat adalah disebabkan dari kebiasaan merokok, Sedangkan Nikotin adalah zat yang dapat merangsang saraf dan otak sehingga menimbulkan efek kecanduan. Hal inilah yang membuat seorang perokok seringkali sulit melepaskan diri dari jeratan rokok. Sebenarnya kita sudah tahu bahwa rokok itu berbahaya bagi kesehatan tubuh kita. Namun banyak pula yang mengabaikannya, anehnya masih banyak dari saudara-saudara kita yang merokok dan tidak merasa bahwa perbuatannya merugikan diri sendiri dengan adanya ancaman-ancaman di dalam bungkus rokok yang mereka pegang. padahal pada bungkus rokok dapat kita baca dengan mudah kalimat tentang bahaya rokok sebagai berikut:

• **Penyakit-penyakit akibat rokok**

Penyakit yang disebabkan oleh rokok tidak terbatas pada yang disebutkan di dalam bungkus rokok saja. Tetapi masih banyak jenis Penyakit yang terkait dengan rokok lainnya,

diantaranya adalah:

- 1) Kanker kandung kemih
- 2) Kanker lambung, usus dan colon
- 3) Kanker mulut, tekak dan esofagus
- 4) Kanker hati dan pankreas
- 5) Kanker payudara, mulut rahim dan rahim
- 6) Kanker paru-paru, bronkhitis dan infeksi saluran pernapasan kronis
- 7) Penyakit jantung dan stroke hemoragik
- 8) Pengeroposan tulang atau osteoporosis
- 9) Penurunan kesuburan bahkan kemandulan
- 10) Keguguran bahkan hingga melahirkan bayi yang cacat
- 11) Emfisima, ulser peptik dan batuk menahun
- 12) Lemah otot, penyakit gusi dan kerusakan pada mata

2. Penyalahgunaan Narkoba.

Narkoba adalah jenis-jenis obat yang dapat dikategorikan sebagai obat-obatan psikoaktif yaitu: Sesuatu bahan /zat kimia yang dapat merubah cara jalan pikiran seseorang atau merubah fungsi yang hubungannya dengan susunan syaraf pusat.

Dampak pemakaian Narkoba

Semua obat dapat menyebabkan akibat yang hal tidak baik, tergantung dari jumlah

yang digunakan, Dampak pemakaian/Penyalahgunaan Narkoba yang ditimbulkan tidak semua orang sama, akan tetapi tergantung pada hal-hal di bawah ini, yaitu:

1. Ketergantungan (*dependency*)
2. Toleransi
3. Gejala Putus Obat
4. Pengaruh narkoba

3. Serangan Jantung.

a. Pengertian Serangan Jantung

Serangan jantung adalah suatu kondisi kesehatan yang sangat darurat (emergency) untuk ditangani. Jika terlambat, maka sangat mungkin penderita segera menemui ajalnya (kematian). Penyakit serangan jantung (*heart attack*) yang dalam bahasa medisnya disebut sebagai Myocardial Infarction (MI), adalah kerusakan bahkan kematian otot jantung (*myocardium*) yang disebabkan terhentinya secara mendadak suplai darah (sebagai pembawa Oksigen) ke daerah tersebut sebagai akibat dari beberapa faktor.

b. Gejala-gejala Serangan Jantung,

Setiap orang yang mengalami serangan jantung akan merasakan keluhan yang tentunya berbeda. Namun umumnya, seseorang akan merasakan beberapa hal spesifik seperti berikut:

- Nyeri dada, di mana otot kekurangan suplai darah (kondisi iskemi) yang berdampak
- kebutuhan oksigen oleh otot berkurang.
- Sesak napas, biasanya dirasakan oleh orang yang mengalami gagal jantung. Sesak
- merupakan akibat dari masuknya cairan ke dalam rongga udara di paru-paru (*kongesti pulmoner* atau *edema pulmoner*).
- Kelelahan atau kepenatan, adanya kelainan jantung dapat menimbulkan pemompaan
- jantung yang tidak maksimal.
- Adanya perasaan berdebar-debar (*palpitasi*).
- Pusing dan pingsan, hal ini dapat merupakan gejala awal dari penderita penyakit
- serangan jantung.
- Kebiru-biruan pada bibir, jari tangan dan kaki sebagai tanda aliran darah yang
- kurang adekuat keseluruh tubuh.
- Keringat dingin secara mendadak, dan lainnya seperti mual dan perasaan cemas.

4. Penyakit Maag.

Penyakit maag adalah penyakit yang ditimbulkan oleh kelebihan asam yang diproduksi oleh lambung yang menyebabkan iritasi di selaput lendir lambung. Dalam kondisi normal

5. Penyakit Paru-paru.

Penyakit kanker paru-paru adalah sebuah bentuk perkembangan sel yang sangat cepat (abnormal) di dalam jaringan paru yang disebabkan oleh perubahan bentuk jaringan sel atau ekspansi dari sel itu sendiri.

6. Gigi berlubang

7. Diare

8. Flu

9. DBD

G. Kegiatan Pembelajaran.

b. Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)

- 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru memimpin doa.
- 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat gaya hidup sehat bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu gaya hidup sehat dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari gaya hidup sehat
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari
- 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi kesehatan

c. Kegiatan Inti (75 menit)

a. Mengamati

Peserta didik menerima materi tentang upaya pola hidup sehat dan penyakit-penyakitnya yang diberikan oleh guru.

- b. Menyanyapeserta didik saling menanya dan mempertanyakan materi yang telah disampaikan oleh guru

Pertanyaan :

S: bagaimanakah pola hidup sehat menciptakan lingkungan yang sehat?

G: selalu membuang sampah pada tempatnya, tidak membuang sampah di sungai. Memberikan rumah dan lingkungan sekitar secara teratur.

c. Mencoba

Siswa mencoba mendiskusikan konsep hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.

d. Mengasosiasikan

Siswa secara berkelompok mendiskusikan menentukan hubungan antara pola hidup sehat dan penyakit yang ada.

e. Mengkomunikasikan

Siswa mempresentasikan hasil diskusi mengenai hubungan antara pola hidup sehat dan penyakit yang ada.

2. Kegiatan Penutup (15 menit)

6. Pendinginan dengan permainan
 Nama permainan : Reaksi konsentrasi
 Cara bermain :
 - i. Siswa buat formasi duduk melingkar
 - j. Kaki diluruskan
 - k. Arah giliran sesuai dengan arah jarum jam
 - l. Mulai dari siswa yang ditunjuk oleh guru
 - m. Segera menyebutkan satu bagian yang ada pada tubuh masing-masing dan yang menyebutkan nama bagian tubuh boleh memegang bebas bagian tubuh yang mana untuk mengecoh.
 - n. Siswa lainnya harus memegang bagian tubuhnya sendiri sesuai yang di sebutkan oleh siswa yang menyebutkan
 - o. Waktunya harus bersamaan dengan gerakan siswa yang menyebutkan
 - p. Jika lambat atau salah, siswa harus bersalam dengan guru atau dosen.
7. Siswa dibariskan dan berhitung
8. Guru menyimpulkan dan memberikan evaluasi
9. Penugasan
10. Doa penutup

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Siswaduduk dengan rapih dan tertib, memberikan salam, beroda, dan presensi. • Guru menanyakan keadaan/kesehatan peserta didk. • Guru menyampaikan apersepsi • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran • Guru menyampaikan tahapan pembelajaran 	
Inti		15 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Membimbing siswa menyimpulkan hasil diskusi • Memberikan evaluasi • Memberikan tugas • Menutup pembelajaran dengan berdoa 	

Tugas Diskusi

1. Sudahkah anda melakukan pola hidup sehat?
 - a. Jika sudah bagaimana anda melakukan pola hidup sehat?
 - b. Jika belum bagaimanakah anda akan melakukannya?

2. Penyakit apa sajakah yang sering anda jumpai di lingkungan sekitar anda? Menurut anda apakah penyakit tersebut disebabkan oleh pola hidup tidak sehat? Bagaimanakah penanggulangannya?

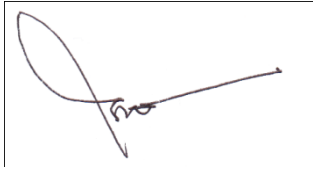
PENILAIAN

No.	ASPEK	SKOR (1-4)
1.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan berperan aktif dalam kelompok b. Berbagi tugas dalam kelompok c. Tidak mengganggu siswa lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti pembelajaran dengan taat sesuai peraturan yang ada. b. Menghormati sesama teman dalam pembelajaran c. Tidak saling menyalahkan antar teman. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada.	
3.	Tanggung jawab a. Mengerjakan tugas dengan baik b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan c. Mengembalikan barang yang telah dipinjam d. Berani meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Menggunakan pakaian yang rapi dan sesuai c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai prosedur d. Mengumpulkan tugas tepat waktu	
TOTAL SKOR = 16		

17. Sumber Belajar

- v. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- w. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- x. Roji. 2006. *Penjas untuk SMP Kelas IX*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Guru Mata Pelajaran



Drs. Kisna Widada
NIP 196503261994121002

Wonosari, Juli 2016



Mateus Gianino P
NIM 13601241102



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

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMP Negeri 1 Wonosari
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
 Nama DPL PPL/ Magang III : Suryono S. Pd. Jas. M. Pd.
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : Pjka / FK
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 (Dua)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	1/8 2016	2	Mengajar II	lancar	[Signature]
2	03/26 2016	2	manajemen ✓	lancar	[Signature]
3	2/9 2016	2	mengajar minggu pertama	lancar	[Signature]
4	5/9 2016	2	laporan PPL	lancar	[Signature]

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



Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga
 Mhs PPL/ Magang III Prodi

