

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

**PPL UNY 2015**

**SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN**

**Jalan Raya Solo-Yogya km. 47 Kongklangan, Sanggrahan, Prambanan,  
Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57454 Telepon:(0274) 496920  
15 July – 15 September 2016**



**Disusun Oleh:**  
**Fatayati Ulya Rofi'ah**  
**13601241044**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2016**

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

Yang bertandatangan di bawah ini, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Fatayati Ulya R  
NIM : 13601241044  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Tahun Akademik 2015/2016 di SMP Negeri 1 Prambanan Klaten mulai tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016.

Sebagai pertanggungjawaban, telah disusun laporan individu di SMP Negeri 1 Prambanan Klaten.

Klaten, 15 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

  
Tri Ani Hastuti, M.Pd

  
Sudarto

NIP. 19720904 200112 1 001

NIP. 19580507 1981031 018

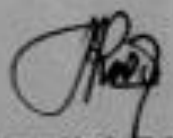
Kepala Sekolah

Koordinator PPL

  
SMP Negeri 1 Prambanan Klaten

SMP Negeri 1 Prambanan Klaten

  
Titia Wuliyanti, M. Pd

  
Sunardi, S. Pd

NIP. 19671020 198903 2 011

NIP. 19591005 198603 1 01

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

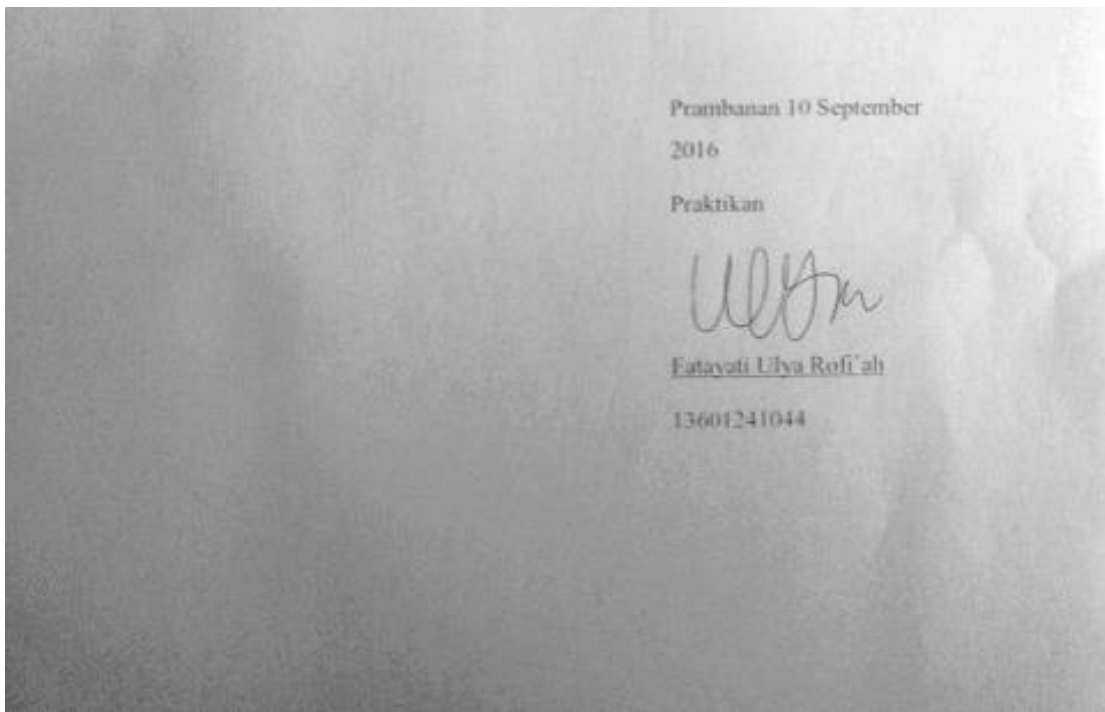
Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur kehadirat Allah S.W.T, yang telah memberikan rahmat dan taufik-Nya, sehingga penyusun dapat melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL terpadu) di SMP Negeri 1Prambanan Klaten dengan baik dan pada akhirnya laporan ini dapat tersusun dengan baik dan lancar.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir pelaksanaan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama kurang lebih 1 bulan serta merupakan cakupan dari hasil pengamatan (observasi), kegiatan dan pengalaman selama pelaksanaan PPL. Hingga pada akhirnya semua kegiatan PPL dapat terlaksana dengan baik.

Kegiatan PPL ini tentunya dapat terwujud dengan segala bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penyusun ingin menghaturkan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, yang senantiasa memberikan dukungan moral dan materi.
2. Bapak Rochmat Wahab, MA. selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melaksanakan kegiatan PPL.
3. Pihak UPPL yang telah memberikan pengarahan dan bantuannya.
4. Ibu Titin Windiyarsih, S.Pd, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Prambanan Klaten.
5. Iffah Nurhayati S.H,M.Hum selaku dosen pembimbing PPL atas segala ilmu yang telah diberikan walaupun singkat tetapi sangat bermanfaat dalam melaksanakan kegiatan PPL, serta masukan-masukannya yang membangun.
6. Ibu Tri Ani Hastuti, M. Pd. selaku dosen pembimbing Mikro yang telah memberikan bekal mengajar sehingga penyusun dapat melaksanakan kegiatan PPL dengan baik dan lancar.
7. Bapak Sunardi,S. Pd. selaku koordinator PPL sekolah yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan PPL.
8. Bapak Sudarto selaku guru pembimbing PPL yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL.
9. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 1Prambanan Klaten yang telah banyak membantu dalam kegiatan PPL dan senantiasa menunjukkan sikap apresiatif terhadap Mahasiswa PPL.
10. Seluruh peserta didik SMP Negeri 1 Prambanan Klaten yang saya sayangi.
11. Rekan-rekan kelompok PPL SMP Negeri 1 Prambanan Klaten tercinta.
12. Rekan kerja saya Muhammad Fuad Hasan yang sudah berbagi ilmu bersama dengan saya.

13. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran dan masukan, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
14. Kami menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program PPL serta penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, kami mohon maaf dan mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan ini. Akhirnya semoga apa yang telah kami lakukan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amiiin...
15. Wassalamu'alaikum Wr. Wb



## **Abstrak**

**Oleh :**

**Fatayati Ulya Rofi'ah**

**13601241044**

*Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mempraktekkan ilmu yang bersifat teoretis yang telah diterima di perkuliahan. Pada saat PPL ini mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan teori-teori tersebut sekaligus mencari ilmu secara empirik dan bersifat faktual, tidak sekedar teoritis seperti pada saat di perkuliahan. Kegiatan PPL dapat bertujuan untuk mendapatkan berbagai pengalaman mengenai proses pembelajaran dan kegiatan dalam lingkungan sekolah yang digunakan sebagai bekal menjadi tenaga pendidik yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan ketrampilan yang digunakan sebagai tenaga pendidik.*

*Kegiatan PPL ini dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk melaksanakan pembelajaran PPL langsung pada lingkungan sekolah. Sekolah yang digunakan sebagai tempat praktek ini adalah SMP Negeri 1 Prambanan Klaten, yang dilaksanakan mulai dari tanggal 15 July 2016 sampai tanggal 15 September 2016. Pelaksanaan PPL ini dilakukan dengan mengajar di kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Pengajaran di kelas pada kegiatan PPL ini diharapkan dapat dilakukan minimal 8 kali pertemuan, dan kelas yang diajar yaitu sebanyak 4 kelas, yaitu kelas VIII A, VIII D, VIII F dan VIII H. Metode yang digunakan dalam pengajaran di kelas antara lain, komando, resiprokal, kooperatif, dan diskusi. Untuk mendukung kegiatan pembelajaran digunakan beberapa media, antara lain gambar dan model. Banyak kendala dan hambatan selama waktu dilaksanakannya PPL, baik yang bersifat intern maupun ekstern, diantaranya dalam pengelolaan kelas yang sulit untuk dikendalikan, karena peserta didik terlalu ramai. Namun, hal ini merupakan suatu kenyataan bahwa anak usia SMP memang dalam perkembangan seperti itu, dan hal ini merupakan suatu proses untuk menuju yang lebih baik.*

*Selain itu ada beberapa kendala yang ada dalam proses pembelajaran, yaitu jarak antara sekolah dengan lapangan yang digunakan untuk pembelajaran cukup jauh yaitu sekitar 600meter. Selain itu halaman sekolah dan lapangan basket tidak dapat digunakan untuk pembelajaran. Akan tetapi itu tidak menghambat adanya proses pembelajaran siswa karena dengan adanya keterbatasan sarana prasarana justru hal inilah yang dapat menjadi tantangan bagi guru untuk membelajarkan siswa dengan baik.*

*Adanya kegiatan PPL ini, praktikan mendapat bekal pangalaman dan gambaran nyata tentang kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Adanya kerjasama, kerja keras dan disiplin akan sangat mendukung terlaksananya program-program PPL dengan sukses. Dengan terselesaikannya kegiatan PPL ini diharapkan dapat tercipta tenaga pendidik yang profesional dan berkualitas.*

*(Kata Kunci: PPL, Pembelajaran, SMP)*

# BAB I

## PENDAHULUAN

Universitas Negeri Yogyakarta melaksanakan mata kuliah Pengalaman Lapangan (PPL) dengan tujuan meningkatkan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan pembelajaran. Untuk meningkatkan efisiensi dan kualitas tersebut, penyelenggaraan PPL dilaksanakan secara terpadu. Kegiatan PPL mencakup praktik mengajar dan kegiatan akademis yang lain dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang profesional.

Kegiatan PPL ini terintegrasi untuk mengasah kemampuan mahasiswa kependidikan dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan di bangku perkuliahan. Persiapan untuk menjalani kegiatan PPL ini sudah dimulai dari kegiatan sosialisai, kuliah *microteaching*, pembekalan PPL oleh dosen, dan lain-lain.

### A. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, seluruh mahasiswa yang melaksanakan PPL di SMP Negeri 1 Prambanan harus memahami terlebih dahulu lingkungan dan kondisi lokasi kegiatan PPL. Sehubungan dengan hal tersebut, setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL yaitu SMA Negeri 1 Prambanan. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa peserta PPL mendapatkan gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMP Negeri 1 Prambanan.

- **Visi Misi Sekolah**

1. Visi SMP N 1 Prambanan

“ Berbudhi Pekerti Luhur, Cerdas, Berkarakter dan Kompetitif ”

2. Misi SMP N 1 Prambanan

- a. Menumbuh kembangkan penghayatan terhadap ajaran agama dan budi pekerti luhur dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Mengefektifkan pembelajaran dan bimbingan untuk mengoptimalkan potensi akademik siswa
- c. Mengembangkan budaya tertib, disiplin, beretika, dan berkarakter
- d. Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan untuk meraih prestasi bidang akademik/nonakademik yang kompetitif

## 1. Kondisi Fisik Sekolah

### • Kondisi Fisik

Secara geografis, letak SMP N 1 Prambanan Klaten cukup strategis karena berada di tepi Jalan Jogja-Solo sehingga mudah untuk dijangkau oleh alat transportasi. Secara rinci, SMP N 1 Prambanan Klaten berbatasan dengan;

1. Sisi utara berbatasan dengan Balai Desa Sanggrahan
2. Sisi barat berbatasan dengan SD N Sanggrahan 1
3. Sisi Selatan berbatasan dengan Jalan raya Jogja-Solo
4. Sisi Timur berbatasan dengan Persawahan

Di sekitar sekolah juga terdapat beberapa warung, pertokoan alat tulis, warnet dan tempat fotokopi yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran siswa. Selain itu, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran di SMP N 1 Prambanan Klaten yaitu adanya:

- a. Ruang kelas siswa yang terdiri dari:
  - 1) 8 ruang kelas untuk kelas VII
  - 2) 8 ruang kelas untuk kelas VIII
  - 3) 7 ruang kelas untuk kelas IX
- b. Ruang laboratorium yang terdiri dari:
  - 1) Laboratorium Fisika
  - 2) Laboratorium Biologi
  - 3) Laboratorium Komputer
  - 4) Laboratorium IPS
  - 5) Laboratorium Bahasa
- c. Ruang kantor (masih dalam tahap renovasi) yang terdiri dari:
  - 1) 1 ruang Kepala Sekolah
  - 2) 1 ruang Wakasek
  - 3) 1 ruang Waka Kurikulum
  - 4) 1 ruang Guru
  - 5) 1 ruang Tata Usaha
- d. Sarana dan prasarana penunjang lainnya terdiri dari:
  - 1) 1 ruang BK
  - 2) 1 ruang Perpustakaan
  - 3) 1 ruang UKS
  - 4) 1 ruang OSIS
  - 5) 1 Masjid
  - 6) 1 ruang Koperasi

- 7) 2 ruang Gudang
- 8) 1 Kantin
- 9) 1 Aula
- 10) Toilet dengan 2 lokasi (1 lokasi ada beberapa kamar mandi)
- 11) 1 Lapangan Upacara
- 12) 1 tempat Parkir Siswa
- 13) 1 tempat Parkir Guru

- **Kondisi Non-Fisik**

- a. Potensi Siswa

Potensi siswa tergolong sedang. Meskipun input siswa di sekolah ini cenderung sedang, tetapi outputnya cenderung bisa bersaing dengan sekolah-sekolah lain. Hal ini didukung dengan diselenggarakannya berbagai kegiatan ekstrakurikuler sebagai program tambahan bagi siswa. Dan hasilnya banyak prestasi yang telah diraih oleh siswa SMP N 1 Prambanan Klaten meskipun masih banyak pada prestasi non akademik.

- b. Potensi Guru

Guru dengan jumlah 58 orang, dengan 83% sudah sertifikasi dan sudah memenuhi standar kompetensi sesuai bidang study masing-masing. Sudah cukup baik untuk proses pembelajaran.

- c. Potensi Karyawan

Karyawan dengan jumlah 36 orang sudah cukup untuk menangani bidang-bidang sesuai dengan keahliannya. Namun kinerja para karyawan masih kurang, terbukti dengan tidak adanya penghargaan bagi karyawan berprestasi ataupun karyawan yang menunaikan tugas dan kewajibannya dengan baik.

- d. Bimbingan Konseling

Ada 5 guru bimbingan konseling di SMP N 1 Prambanan Klaten yang masing-masing membimbing siswa tiap angkatan. Guru bimbingan konseling disini terlihat sangat mengayomi siswa, sehingga siswa tidak segan untuk mengkonsultasikan masalahnya yang dapat mempengaruhi belajar siswa. Di sekolah ini, bimbingan konseling tidak menjadi mata pelajaran, sehingga guru bimbingan konseling hanya berada di ruang BK, menunggu siswa datang berkonsultasi. Namun selain itu guru BK juga berfungsi sebagai control bagi siswa, beliau mengamati dan memberi surat panggilan pada siswa jika mengetahui ada siswa yang melakukan pelanggaran atau memang butuh mendapat nasihat. Secara umum,

bimbingan konseling yang ada sudah bisa dikatakan berjalan sesuai fungsinya.

e. Organisasi dan Fasilitas OSIS

Pengorganisasian OSIS di SMP N 1 Prambanan Klaten sudah cukup baik, karena sie-sie yang dibentuk sudah cukup mewakili usaha peningkatan kualitas dan keterampilan peserta didik. Fasilitas yang ada cukup untuk kegiatan-kegiatan internal OSIS, namun untuk beberapa inventaris OSIS tahun ini sedikit kurang terawat, karena ruang OSIS dipindah untuk sementara waktu yang disebabkan sedang adanya renovasi.

f. Ekstrakurikuler

SMP N 1 Prambanan Klaten memiliki kegiatan ektrakurikuler sebagai sarana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswanya. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain :

- 1) Kepramukaan
- 2) PMR
- 3) Sepakbola

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

Perumusan program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) untuk jurusan pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi didasarkan pada hasil observasi dan arahan dari guru pembimbing SMP N 1 Prambanan. Dalam menyusun rencana program kerja PPL ada hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun rencana program antara lain:

- a. Analisa kebutuhan
- b. Tujuan yang akan dicapai
- c. Fasilitas yang tersedia
- d. Waktu pelaksanaan
- e. Ketersediaan dana
- f. Kestinambungan program setelah PPL selesa

### **1. Rancangan Kegiatan PPL**

Dalam pelaksanaannya mahasiswa belajar menjadi seorang pendidik dalam kelas sesuai dengan program keahliannya. Diharapkan mahasiswa dapat belajar tentang proses pembelajaran di kelas. Selain itu mahasiswa

diharapkan mampu mengelola kelas dan mengetahui metode atau cara-cara guna mengatasi permasalahan yang timbul dalam proses belajar mengajar.

Secara garis besar, program PPL bertujuan untuk membentuk kompetensi mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah/lembaga pendidikan sesungguhnya yang diharapkan dapat diterapkan setelah mahasiswa menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Tujuan dan program kerja kegiatan PPL adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan pemahaman dasar-dasar pengajaran sesungguhnya
- b. Pengkajian standar kompetensi dan kurikulum yang sedang berlaku
- c. Pengkajian pedoman khusus pengembangan silabus dan sistem penilaian sesuai dengan mata pelajaran masing-masing
- d. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) oleh mahasiswa
- e. Pembentukan dan peningkatan kompetensi dasar mengajar tertentu pada mahasiswa
- f. Pembentukan kompetensi kepribadian
- g. Pembentukan kompetensi sosial
- h. Pembentukan kompetensi paedagogik
- i. Pembentukan kompetensi profesional.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi yang telah dilaksanakan, dapat dirumuskan beberapa rancangan program praktek pengalaman lapangan yang tersusun antara lain :

- a. Penyusunan silabus dan pelaksanaan pembelajaran

Sebelum pelaksanaan mengajar di kelas, mahasiswa diharuskan membuat perangkat pembelajaran berupa silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).RPP tersebut digunakan sebagai pedoman untuk mengajar di kelas pada setiap tatap muka.

- b. Praktek mengajar di kelas

Pengajaran di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik. Dalam praktek ini diharapkan mahasiswa dapat melakukan minimal 8x pertemuan di kelas.

- c. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Evaluasi pembelajaran digunakan sebagai tolak ukur proses kegiatan pembelajaran di kelas, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat

kemampuan siswa dalam menerima materi pelajaran yang telah disampaikan oleh mahasiswa praktikan

Ada beberapa hal yang dirasa perlu untuk diaplikasikan dalam bentuk kegiatan, sehingga dapat dirasakan manfaatnya oleh siswa dan sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan analisis, maka tersusunlah beberapa program PPL Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

**a. Tahap Persiapan di Kampus**

Pengajaran Mikro/PPL I (*Micro Teaching*) dilaksanakan pada semester VI di kampus FIK UNY. Kegiatan ini merupakan latihan pengajaran yang dibatasi dalam skala kecil yaitu dalam waktu mengajar maupun jumlah siswa yang mengikuti. Dalam kegiatan PPL I semua ikut terlibat baik mahasiswa yang berperan sebagai murid maupun dosen pembimbing. Pengajaran mikro merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa sebelum mengambil mata kuliah PPL.

**b. Observasi di Sekolah**

Observasi dilakukan sebelum praktikan praktik mengajar, yakni pada bulan Februari 2016. Pada kesempatan observasi ini praktikan diberi waktu untuk mengamati hal-hal berkenaan dengan proses belajar mengajar di kelas. Dengan kegiatan ini diharapkan dapat memberi informasi tidak hanya mengenai kegiatan proses belajar mengajar tetapi juga mengenai sarana dan prasarana yang tersedia dan dapat mendukung kegiatan pembelajaran di tempat praktikan melaksanakan PPL.

Kegiatan ini meliputi pengamatan langsung dan wawancara dengan guru pembimbing dan siswa. Hal ini mencakup antara lain:

1. Observasi lingkungan sekolah

Dalam pelaksanaan observasi praktikan mengamati beberapa aspek yaitu:

- Kondisi fisik sekolah
- Potensi siswa, guru dan karyawan
- Fasilitas KBM, media, perpustakaan dan laboratorium
- Ekstrakurikuler dan organisasi siswa
- Bimbingan konseling
- UKS
- Administrasi
- Koperasi, tempat ibadah dan kesehatan lingkungan.

2. Observasi perangkat pembelajaran

Praktikan mengamati bahan ajar serta kelengkapan administrasi yang dipersiapkan guru pembimbing sebelum KBM berlangsung agar praktikan lebih mengenal perangkat pembelajaran.

3. Observasi proses pembelajaran

Tahap ini meliputi kegiatan observasi proses kegiatan belajar mengajar langsung di kelas. Hal-hal yang diamati dalam proses belajar mengajar adalah : membuka pelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, tehnik bertanya, tehnik penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara penilaian dan menutup pelajaran.

4. Observasi perilaku siswa

Praktikan mengamati perilaku siswa ketika mengikuti proses kegiatan belajar mengajar baik di dalam maupun di luar kelas.

**c. Persiapan Praktek Pembelajaran**

Persiapan ini merupakan praktek pengajaran terbimbing. Mahasiswa mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan seorang guru. Beberapa hal yang dipersiapkan oleh mahasiswa sebelum praktik mengajar antara lain:

- 1) Menyusun silabus dan perhitungan jam efektif
- 2) Menyusun Program Tahunan dan Program Semester
- 3) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- 4) Mempersiapkan materi ajar
- 5) Mempersiapkan media pembelajaran
- 6) Membuat sistem penilaian
- 7) Konsultasi dengan DPL dan guru pembimbing

**d. Praktik Mengajar**

Mahasiswa melaksanakan praktek mengajar sesuai dengan program studi masing-masing yang mulai tanggal 15 July sampai 15 September 2016. Praktek mengajar merupakan inti pelaksanaan PPL. Praktik mengajar membentuk kemampuan dan keterampilan mahasiswa.

**e. Penyusunan Laporan**

Kegiatan penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL yang berfungsi sebagai laporan pertanggungjawaban mahasiswa atas pelaksanaan PPL.

**f. Penarikan PPL**

Kegiatan penarikan PPL dilakukan tanggal 15 September 2016 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMP Negeri 1 Prambanan.

## **BAB II**

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

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

Sebelum dilaksanakannya program-program PPL yang sudah tersusun dalam suatu rumusan, maka perlu diadakan persiapan-persiapan agar program tersebut dapat terlaksana dengan lancar dan terpenuhi keberhasilan kegiatan tersebut. Persiapan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang berlokasi di SMP N 1 Prambanan Klaten meliputi: pengajaran mikro, pembekalan, observasi, pembimbingan PPL dan persiapan sebelum mengajar.

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

Sebelum terjun ke lapangan, mahasiswa diwajibkan mengikuti perkuliahan pengajaran mikro, yang diampu oleh dosen pembimbing PPL. Tujuan dari pengajaran mikro ini antara lain untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktek mengajar. Selain itu, juga bertujuan memahami dasar-dasar pengajaran mikro, melatih mahasiswa menyusun RPP, membentuk kompetensi kepribadian, serta kompetensi sosial sebagai seorang pendidik.

Pengajaran mikro ini dilaksanakan pada saat mahasiswa menempuh semester enam. Dalam pengajaran mikro ini terdiri atas kelompok-kelompok dengan wilayah PPL tertentu, setiap kelompok terdiri atas 10 mahasiswa. Mahasiswa harus memenuhi nilai minimal "B" untuk dapat terjun PPL ke sekolah.

Pengajaran mikro yang diikuti mahasiswa ini, diharapkan dapat membantu kesiapan mahasiswa untuk praktek langsung ke sekolah. Sehingga selama terjun di lapangan tidak ada kendala yang berarti.

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

Pembekalan PPL dilaksanakan sebelum terjun ke lapangan (sekolah), merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh lembaga Universitas untuk memberikan pengarahan kepada calon mahasiswa PPL dalam melaksanakan PPL. Kegiatan ini dilaksanakan di Ruang Sidang Utama GPLA FIK UNY.

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

Observasi ini dilaksanakan pada Februari 2016 memasuki kelas yang akan diobservasi, yaitu dengan mengamati kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Adapun

aspek yang dimati antara lain, perangkat pembelajaran yang dimiliki guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, proses pembelajaran dan perilaku siswa,

#### 4. Pembimbingan PPL

Pembimbingan PPL ini dilakukan selama penerjunan di lokasi sekolah yang dilakukan oleh dosen pembimbing lapangan (DPL PPL). Selama pelaksanaan PPL di sekolah, bimbingan dilakukan sebanyak 4 kali, yaitu pada tanggal 26 July, 9 Agustus, 23 Agustus, 6 September. Pembimbingan ini bertujuan untuk membantu kesulitan/permasalahan dalam pelaksanaan program PPL.

#### 5. Persiapan Sebelum Mengajar

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

Selain membuat rencana pelaksanaan pembelajaran, mahasiswa praktikan juga mempersiapkan media yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar di kelas berkaitan dengan materi yang diajarkan. Media yang digunakan dapat berupa media gambar maupun model contoh dari siswa atau guru.

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

## **B. Pelaksanaan PPL**

Pelaksanaan PPL dilakukan dengan praktek mengajar di kelas yang bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan dan merupakan kegiatan pokok pelaksanaan PPL. Sehingga mahasiswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran di kelas.

Selama praktek mengajar, mahasiswa mendapatkan bimbingan dari guru pembimbing mata pelajaran. Sebelum mengajar, praktikan konsultasi dengan guru pembimbing dan setelah selesai mengajar pada setiap pertemuan, guru memberikan evaluasi serta masukan-masukan agar mahasiswa praktikan dapat melaksanakan lebih baik dan kekurangan yang ada dapat diperbaiki.

Beberapa hal yang berkaitan dengan praktek mengajar antara lain:

1. Melakukan persiapan mengajar baik materi, media maupun mental.
2. Memilih metode yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan.
3. Memberikan evaluasi kepada peserta didik, serta evaluasi terhadap proses belajar mengajar.

Sebelum mengajar hal yang penting untuk diperhatikan dalam pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Berikut ini rincian kegiatan belajar mengajar yang tersusun dalam RPP serta dilaksanakan setiap pertemuan meliputi :

1. Pendahuluan
  - a. Menanyakan kehadiran
  - b. Memberikan apersepsi
  - c. Menyampaikan tujuan pembelajaran
2. Kegiatan Inti
  - a. Mengamati
  - b. Menanya
  - c. Mencoba
  - d. Mengeksplorasi
  - e. Mengkomunikasi
3. Penutup
  - a. Memberikan kesimpulan materi
  - b. Memberikan tugas kepada peserta didik
  - c. Evaluasi pembelajaran

Dalam praktek mengajar, praktikan mengampu 4 kelas yaitu, VIII A, VIII D, VIII F dan VIII H dimulai dari tanggal 15 Juli 2016 hingga tanggal 15 September 2016. Jadwal harian mengajar adalah sebagai berikut:

<b>N0 .</b>	<b>Hari / Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
1.	Rabu, 20 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke sepak bola.
2.	Kamis, 21 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah sepakbola.
3.	Sabtu, 23 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke sepakbola
4.	Selasa, 26 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke Sepakbola.
5.	Rabu, 27 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar materi basket : chess pass dan bounce pass. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
6.	Kamis, 28 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar materi basket : chess pass dan bounce pass. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
7.	Sabtu, 30 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar materi basket : chess pass dan bounce pass. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
8.	Selasa, 1 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar materi basket : chess pass dan bounce pass. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
9.	Rabu, 3 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (100 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan

					start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (100m)
10.	Kamis, Agustus 2016	4	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (100 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (100m)
11.	Sabtu, Agustus 2016	6	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (100 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (100m)
12.	Selasa, Agustus 2016	9	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (100 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (100m)
13.	Rabu, Agustus 2016	10	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik meteri lari sambung (estafet) dimulai dengan pemberian pengetahuan mengenai cara memberi dan menerima tongkat estafet. Di akhir pembelajaran siswa diminta untuk melakukan estafet secara berkelompok dan dibuat satu bentuk perlombaan.
14.	Kamis, Agustus 2016	11	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar praktik meteri lari sambung (estafet) dimulai dengan pemberian pengetahuan mengenai cara memberi dan menerima tongkat estafet. Di akhir pembelajaran siswa diminta untuk melakukan estafet secara berkelompok dan dibuat satu bentuk perlombaan.
15.	Sabtu, Agustus 2016	13	07.00 – 12.00	Mengajar kelas VIII H	Mengajar praktik meteri lari sambung (estafet) dimulai dengan pemberian pengetahuan

				mengenai cara memberi dan menerima tongkat estafet. Di akhir pembelajaran siswa diminta untuk melakukan estafet secara berkelompok dan dibuat satu bentuk perlombaan.
16.	Selasa, 16 Agustus 2016	07.00 – 12.00	Perayaan HUT RI KE-71	PPL UNY dan OSIS SMP N 1 Prambanan mengadakan kegiatan lomba untuk memeriahkan HUT RI yang Ke-71. Beberapa perlombaan yang diselenggarakan antara lain adalah : Tarik tambang, Menggambar, K3 (Kebersihan, Kerapian dan Keindahan kelas), Futsal dan Best supporter.
17.	Rabu, 17 Agustus 2016	08.00-11.00	Upacara HUT RI	Mengikuti upacara peringatan HUT RI Ke-71 di lapangan Kridobuwono.
18.	Kamis, 18 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar materi tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan. Di akhir pembelajaran diadakan penilaian tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan.
19.	Sabtu, 20 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar materi tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan. Di akhir pembelajaran diadakan penilaian tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan.
20.	Selasa, 23 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Memberikan sedikit materi mengenai lari estafet mengenai cara memberikan dan menerima tongkat estafet karena minggu yang lalu pembelajaran ditiadakan. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi ajar minggu ini yaitu

				tolak peluru gaya membelakangi sekaligus melakukan penilaian.
21.	Rabu, 24 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar materi tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan. Di akhir pembelajaran diadakan penilaian tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan.
22.	Kamis, 25 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar pertama meliputi passing atas dan passing bawah kemudian seluruh siswa mencoba melakukan passing secara berpasangan dengan tehnik yang baik dan benar.
23.	Sabtu, 27 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar pertama meliputi passing atas dan passing bawah kemudian seluruh siswa mencoba melakukan passing secara berpasangan dengan tehnik yang baik dan benar.
24.	Selasa, 30 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar pertama meliputi passing atas dan passing bawah kemudian seluruh siswa mencoba melakukan passing secara berpasangan dengan tehnik yang baik dan benar.
25.	Rabu, 31 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar pertama meliputi passing atas dan passing bawah kemudian seluruh siswa mencoba melakukan passing secara berpasangan dengan tehnik yang baik dan benar.

26.	Kamis, September 2016	1	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
27.	Sabtu, September 2016	3	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
28.	Selasa, September 2016	6	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
29.	Rabu, September 2016	7	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
30.	Kamis, September 2016	8	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII F	Mengajar praktik materi lompat jauh gaya jogkok. Kemudian seluruh siswa mencoba melakukan satu persatu dengan tehnik yang benar. Diakhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai lompat jauh gaya jongkok.
31.	Sabtu, September 2016	10	08.00 – 09.40	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar praktik materi lompat jauh gaya jogkok. Kemudian seluruh siswa mencoba melakukan satu persatu dengan tehnik yang benar. Diakhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai lompat jauh gaya jongkok.
32.	Selasa, September	13	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar praktik materi lompat jauh gaya jogkok.

	2016			Kemudian seluruh siswa mencoba melakukan satu persatu dengan tehnik yang benar. Diakhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai lompat jauh gaya jongkok.
33.	Rabu, 14 September 2016	07.00-09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik materi lompat jauh gaya jogkok. Kemudian seluruh siswa mencoba melakukan satu persatu dengan tehnik yang benar. Diakhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai lompat jauh gaya jongkok.

### C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) telah berjalan dengan baik di SMP N 1 Prambanan .Praktik mengajar dilaksanakan di 4 kelas yaitu kelas VIII A, VIII D, VIII F, VIII H dengan guru pembimbing yaitu Bpk. Sudarto

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

Hasil dari praktek mengajar yang telah dilaksanakan, diantaranya dengan penerapan metode mengajar, antara lain:

- 1) *Teaching Games for Understanding(TGFU)*
- 2) *Teknik dan Taktik Praktik ( Berbasis Permainan)*
- 3) Ceramah
- 4) Diskusi
- 5) Komando

Selama pelaksanaan kegiatan PPL, ada beberapa faktor yang mendukung juga menghambat proses :

#### 1. Faktor Pendukung

- Fasilitas sekolah yang memadai
- Peserta didik yang mempunyai semangat belajar cukup tinggi

- Rekan-rekan PPL sekelompok yang luar biasa dan saling memberi semangat dalam praktik mengajar.

## 2. Hambatan

Hambatan yang didapatkan selama praktek mengajar terutama berasal dari peserta didik.

- a. Prasarana sekolah. Lapangan yang di gunakan hanyalah lapangan sepakbola. Materi yang di sajikan hanya yang bisa di lakukan di lapangan sepakbola ( Sepakbola, atletik, Voly,Lompat Jauh)

## 3. Solusi

Berdasarkan hambatan-hambatan yang ada tersebut, ada beberapa upaya untuk mengurangi dan mengatasi hambatan, antara lain.

- a. Dengan Hambatan Lapangan yang di gunakan hanyalah lapangan sepakbola dan materi yang di sajikan hanya yang bisa di lakukan di lapangan sepakbola ( Sepakbola, atletik, Voly,Lompat Jauh, Tolak Peluru). Tetap di adakan penyampaian materi yang tidak bisa di lakukan di lapangan sepakbola misalnya materi Bola Basket.Dalam pembelajaran disini di sampaikan materi teknik dasar bola basket dan untuk shooting bisa di lakukan modifikasi ring menggunakan Hollahoop.

Setelah praktek mengajar yang meliputi penyampaian materi, maka perlu dilakukan evaluasi pembelajaran dengan memberikan penugasan.Penugasan dilakukan dengan mengerjakan soal yang diberikan oleh mahasiswa praktikan misalnya penugasan untuk membuat makalah tentang Pengertian Pemanasan Macam-macam pemanasan dan juga Pengertian pemanasan menggunakan permainan serta di lampirkan Tujuan pemanasan.

## **D. Refleksi Pelaksanaan PPL**

Kegiatan PPL Individu merupakan wujud pengabdian terhadap masyarakat, khususnya di lingkungan sekolah sebagai calon pendidik (guru). Kegiatan ini membangun kompetensi dan kemampuan yang ada dalam diri mahasiswa untuk diaplikasikan dalam berbagai aspek kehidupan di lingkungan sekolah juga masyarakat sekitar. Pengalaman yang didapat mahasiswa selama melaksanakan praktik di sekolah sangat berharga dan menjadi bekal untuk diaplikasikan di masa mendatang.

Kegiatan ini juga membuat mahasiswa memahami arti penting dari seorang yang sedang berbicara menyampaikan ilmu di kelas. Mahasiswa dapat memahami bagaimana susahnya menyampaikan sesuatu untuk dipahami oleh orang banyak, seperti saat mahasiswa melaksanakan praktik mengajar dan harus membuat seluruh peserta didik menaruh perhatian dan paham terhadap apa yang mahasiswa sampaikan, dan itu merupakan bukan sesuatu yang mudah. Untuk melakukan hal tersebut, mahasiswa harus belajar dari guru dan dosen yang telah berpengalaman dan profesional di bidangnya.

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

Penguasaan materi bagi seorang guru juga sangat penting, karena dengan penguasaan yang baik maka penyampaian materi pun dapat lebih jelas diterima oleh peserta didik. Dalam mengajar di kelas, metode pembelajaran yang diterapkan harus sesuai dengan kondisi peserta didik. Karena tidak semua peserta didik dapat dikondisikan dengan berbagai metode mengajar.

Secara umum, hasil yang diperoleh mahasiswa dalam praktek PPL di sekolah ini adalah mahasiswa dapat belajar dan mengerti mengenai pelaksanaan kegiatan belajar dan pengelolaan kelas.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengalaman lapangan yang telah dilaksanakan lokasi SMP N 1 Prambanan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan sarana mengaplikasikan ilmu di bidang pendidikan yang telah diperoleh di bangku kuliah .
2. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan proses pembelajaran untuk mahasiswa sebagai calon guru di masa depan.
3. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) menjadikan mahasiswa mempunyai pengalaman langsung di dunia pendidikan yaitu lingkungan sekolah.
4. Kegiatan PPL terlaksana dengan baik diiringi konsultasi dengan DPL dan guru pembimbing kimia.
5. Kegiatan PPL dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menemukan permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar di lokasi tempat PPL. Selain itu, mahasiswa juga dapat menemukan solusi pemecahan dari permasalahan-permasalahan tersebut.
6. Kegiatan PPL sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk menambah wawasan dan pengalaman, serta gambaran yang nyata mengenai pembelajaran di kependidikan sebagai bekal bagi seorang calon pendidik sebelum terjun dalam dunia pendidikan secara utuh.
7. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengembangkan potensi dan kreativitasnya, misal dalam pengembangan media, menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai, dan lain sebagainya
8. Materi yang diajarkan selama pelaksanaan praktik mengajar yaitu kebugaran jasmani, sepak bola, voli, basket, atletik nomor lari 100 m, atletik nomor estafet, atletik nomor tolak peluru, dan atletik nomor lompat jauh.
- 9.

#### **B. Saran**

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

1. Bagi Pihak Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Kerjasama antara universitas dan sekolah perlu ditingkatkan lagi agar dapat tercipta hubungan timbal balik yang positif.
- b. Kunjungan dan pengarahan dari pihak universitas hendaknya dilakukan secara berkala untuk mengontrol pelaksanaan di lapangan.
- c. Informasi mengenai syarat-syarat administrasi lebih baik disampaikan dengan detail.

#### 2. Bagi Pihak LPPMP (UNY)

- a. Perlu diadakan pembekalan yang lebih efektif dan efisien agar mahasiswa PPL benar-benar siap untuk diterjunkan ke lapangan.
- b. Perlu peningkatan koordinasi antara LPPMP, dosen pembimbing lapangan dan guru pembimbing di sekolah tempat lokasi PPL.
- c. Perlu diadakan pengontrolan dan monitoring ke lokasi PPL tempat mahasiswa diterjunkan.

#### 3. Bagi Pihak SMP N 1 Prambanan Klaten

- a. Perlu adanya perawatan dan pengelolaan terhadap sarana dan prasarana media pembelajaran secara optimal.
- b. Perlu peningkatan kedisiplinan bagi peserta didik dalam lingkungan sekolah agar tercipta suasana pembelajaran yang kondusif.
- c. Perlu peningkatan dalam pengoptimalan peran guru sebagai pendidik siswa yang kurang disiplin dalam mengikuti pelajaran.
- d. Perlu peningkatan koordinasi dengan mahasiswa PPL, sehingga program dapat berjalan dengan baik dan lancar.

#### 4. Bagi Pihak Mahasiswa PPL

- a. Perlu persiapan baik secara fisik, mental dan materi/ilmu agar pelaksanaan PPL dapat berjalan lancar dan bermanfaat.
- b. Perlu koordinasi dengan pihak sekolah agar program dapat berhasil dan berjalan dengan baik dan lancar.
- c. Tetap dan selalu peka terhadap perkembangan dunia pendidikan, sehingga peningkatan kualitas diri dapat tercapai.
- d. Dalam menyampaikan materi perlu meningkatkan penggunaan metode yang komunikatif dan partisipatif serta dapat meningkatkan penggunaan media pembelajaran dalam penyampaian materi.

#### 5. Bagi Mahasiswa PPL yang Akan Datang

- a. Mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan proses pembelajaran dan perangkat pembelajaran jauh sebelum tiba waktu PPL

- b. Lebih banyak berkonsultasi baik dengan DPL dan guru pembimbing terkait PPL
- c. Meningkatkan kedisiplinan terutama waktu ketika sudah di dalam kelas dan juga di lingkungan sekolah.
- d. Mempersiapkan materi yang sekiranya mungkin untuk diajarkan ketika kegiatan PPL berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- TIM LPPMP.2016. *Panduan PPL/Magang III Universitas Negeri Yogyakarta 2016*.  
UNY PRESS: Yogyakarta.
- TIM LPPMP. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta  
2016*.UNY PRESS: Yogyakarta.
- TIM LPPMP. 2016. *Materi Pembekalan PPL*. UNY Press: Yogyakarta

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kalender Pendidikan SMP N 1 Prambanan Klaten Tahun Pelajaran 2016/2017
2. Daftar Hadir Siswa Kelas VIII A, VIII D, VIII F , VIII H
3. Dokumentasi Foto Kegiatan Program Mengajar PPL
4. Hasil Observasi Keadaan Fisik Sekolah
5. Hasil Observasi Kelas
6. Jadwal Pelajaran SMP N 1 Prambanan Klaten
7. Jadwal Pelajaran Penjas Kelas VIII Semester 1 (Gasal)
8. Laporan Dana Pelaksanaan Ppl
9. Daftar Nilai Siswa Kelas VIII A, VIII D, VIII F , VIII H
10. Silabus Kelas VIII Penjas
11. RPP
12. Kartu Bimbingan PPL
13. Matrik Program Kerja PPL
14. Laporan Mingguan PPL

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**KALENDER PENDIDIKAN  
SEMESTER I ( GASAL )  
SMP NEGERI 1 PRAMBANAN  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

JULI 2016					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu		3	10	17	24	18-20 Juli	MOPDB
Senin		4	11	18	25		
Selasa		5	12	19	26		
Rabu		6	13	20	27		
Kamis		7	14	21	28		
Jumat	1	8	15	22	29		
Sabtu	2	9	16	23	30		
					9		

AGUSTUS 2016					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu		7	14	21	28	17 Agustus	Upacara HUT RI
Senin	1	8	15	22	29		
Selasa	2	9	16	23	30		
Rabu	3	10	17	24	31		
Kamis	4	11	18	25			
Jumat	5	12	19	26			
Sabtu	6	13	20	27			
					26		

SEPTEMBER 2016					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu		4	11	18	25	12 September 19-24 September 26-29 September	Libur Hari Raya Idul Adha Ulangan Tengah Semester Kegiatan Jeda Semester
Senin		5	12	19	26		
Selasa		6	13	20	27		
Rabu		7	14	21	28		
Kamis	1	8	15	22	29		
Jumat	2	9	16	23	30		
Sabtu	3	10	17	24			
					15		

OKTOBER 2016					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	
Minggu		2	9	16	23	30	1 Oktober 28 Oktober	Upacara Hari Kesaktian Pancasila Upacara Hari Sumpah Pemuda
Senin		3	10	17	24	31		
Selasa		4	11	18	25			
Rabu		5	12	19	26			
Kamis		6	13	20	27			
Jumat		7	14	21	28			
Sabtu	1	8	15	22	29			
					24			

NOVEMBER 2015					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu		6	13	20	27	10 November	Upacara Hari Pahlawan
Senin		7	14	21	28		
Selasa	1	8	15	22	29		
Rabu	2	9	16	23	30		
Kamis	3	10	17	24			
Jumat	4	11	18	25			
Sabtu	5	12	19	26			
					25		

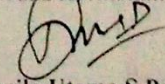
DESEMBER 2016					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN
Minggu		4	11	18	25	5-10 Desember 12 Desember 13-23 Desember 24 Desember 19-31 Desember	Ulangan Akhir Semester Gasal Libur Peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW Ulangan Susulan dan persiapan penyerahan LHB Penyerahan BLHB Libur Akhir Semester
Senin		5	12	19	26		
Selasa		6	13	20	27		
Rabu		7	14	21	28		
Kamis	1	8	15	22	29		
Jumat	2	9	16	23	30		
Sabtu	3	10	17	24	31		
Jumlah HBE Smt. I :					106		

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Titin Windiyarsih, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19671020 198903 2 011

Prambanan, 13 Juli 2016

Waka Kurikulum

  
Susilo Utomo, S.Pd.

NIP. 19720605 199702 1 001







**Kelas : 8H**

**Mata Pelajaran : Pend. Jasmani Dan Kesehatan**

**Tahun Pelajaran : 2016/2017**

**Semester : Gasal**

NO.	N A M A	Juli		Agustus				September		
		I	II	I	II	III	IV	I	II	III
1	Ade Oktavian D	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Alfian Fahrul Nabilia	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Awan Indra Pamungkas	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Azmil Salsabiila R	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Daffa Nur Muhammad Yuan Pratama	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Dika Salsabila	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Elica Tyas Widya Ningrum	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Fakhrianshyah Mirza Hafizh	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Ghanis Zahra Imartha	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Hafidz Diska Wardana	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Kusni Julita	√	√	√	√	√	√	√	√	S
12	Muhammad Munawar Fadhil'adhim	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Muhammad Munawir Fadhil'adhim	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Muhammad Plato Wibowo	√	√	√	√	√	√	√	√	-
15	Nadhia Salsabila	√	√	√	√	√	√	S	√	√
16	Najla Diva P	√	√	√	√	√	√	√	√	S
17	Novia Eka Saputri	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Nur Laela Vidayanti	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Putri Ayu Nawang Wulan	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	Rafi Ferdiansyah Hidayat Haryanto	√	√	√	√	√	√	√	√	√
21	Revy Aulia Cholillah	√	√	√	√	√	√	√	√	√
22	Rizal Razaq	√	√	√	√	√	√	√	√	√
23	Rizka Dianrani	√	√	√	√	√	√	√	√	√
24	Sarasevita Kesya Riza Purnama	√	√	√	√	√	√	√	√	√
25	Sekar Purbaningrum	√	√	√	√	√	√	√	√	√
26	Setiya Ningsih	√	√	√	√	√	√	√	√	√
27	Shafira Rizky S P	√	√	√	√	√	√	√	√	√
28	Shakira Earlicya Asysyam	√	√	√	√	√	√	√	√	√
29	Shinta Rahmawati Subowo	√	√	√	√	√	√	√	√	√
30	Tamara Indah Sayekti	√	√	√	√	√	√	√	√	S
31	Taufik Hidayat	√	√	√	√	√	√	√	√	√
32	Tegar Endarwan	√	√	√	√	√	√	√	√	√
33	Violinova Amalan G B	√	√	√	√	√	√	√	√	√
34	Widi Sari Spd	√	√	√	√	√	√	√	√	√
35	Yuliana Wulandari	√	√	√	√	√	√	√	√	√
36	Yusuf Bima Hartono	√	√	√	√	√	√	√	√	√

NO	KETERANGAN
----	------------

1.	<b>S</b> = Sakit
2.	<b>I</b> = Ijin
3.	- = Tanpa Keterangan
4.	<b>√</b> = Hadir



*(Gambar Proses Pembelajaran Penjas Materi Kebugaran)*



*(Gambar Proses Pembelajaran Bola Basket )*



*(Gambar Proses Pembelajaran Estafet)*



*(Gambar Pembelajaran Bola Voli)*



*(Gambar Proses Pembelajaran Lompat Jauh )*



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH \*)**

**NPma.2**

untuk mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

**NAMA SEKOLAH** : SMP N 1 Prambanan Klaten  
**ALAMAT SEKOLAH** : Jalan Raya Solo-Yogya km. 47 Kongklangan, Sanggrahan,  
Prambanan, Klaten

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	SMP N 1 Prambanan Klaten memiliki lapangan basket yang sekaligus dijadikan sebagai lapangan tenis dengan keadaan yang cukup baik. Sedangkan gedung sekolah apabila dilihat sekilas keadaan gedung sekolah terlihat bagus. Catnya juga masih terlihat bagus. Gedung untuk kelas unggulan keadaannya masih baik karena merupakan gedung baru dibandingkan gedung yang lain. Sedangkan keadaan gedung yang terletak dibelakang sudah terlihat tua dan berdebu, selain itu juga ada beberapa jendela yang rusak tidak ada kacanya atau kacanya pecah. Aula yang dimiliki SMP N 1 Prambanan Klaten masih perlu perawatan lebih karena keadaan aula tersebut cukup berdebu. Untuk parkir sepeda siswa tersedia di dua tempat yaitu dibagian depan dan belakang. Untuk parkir yang terletak dibagian depan keadaannya cukup baik, hanya saja pembatas yang menggunakan bambu sudah ada yang rusak dan perlu perbaikan. Secara keseluruhan kondisi fisik sekolah masih bagus.	
2	Potensi siswa	Potensi siswa tergolong baik hal ini dikarenakan untuk masuk ke SMP N 1 Prambanan siswa terlebih dahulu diseleksi. Untuk output siswa cenderung bisa bersaing dengan sekolah-sekolah lain. Hal ini didukung dengan diselenggarakannya berbagai kegiatan ekstrakurikuler sebagai program tambahan bagi siswa. Dan hasilnya banyak prestasi	

		yang telah diraih oleh siswa SMP N 1 Prambanan Klaten meskipun masih banyak pada prestasi non akademik.	
3	Potensi guru	Guru di SMP N 1 Prambanan Klaten banyak mengikuti kegiatan-kegiatan seminar atau lomba-lomba guru. Hal ini dikarenakan sedikitnya informasi - informasi yang diterima oleh sekolah.	
4	Potensi karyawan	Karyawan - karyawan di SMP N 1 Prambanan Klaten, jarang mengikuti kegiatan - kegiatan seminar atau semacamnya, karena kurangnya minat serta sedikitnya informasi - informasi yang masuk tentang kegiatan seperti itu.	
5	Fasilitas KBM, media	Banyak fasilitas yang disediakan oleh sekolah untuk menunjang proses pembelajaran, antara lain alat-alat laboratorium, media yang dibuat oleh guru maupun oleh siswa, dan media lain yang menunjang proses kegiatan belajar mengajar	
6	Perpustakaan	Perpustakaan SMP N 1 Prambanan Klaten merupakan salah satu sumber pembelajaran serta sumber intelektual yang amat penting dalam fungsinya sebagai pusat layanan informasi yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Keadaan perpustakaan cukup rapi namun untuk koleksi buku kurang banyak dan tidak adanya penjaga perpus yang tetap sehingga untuk proses pengembalian buku terbilang kurang sistematis. Keberadaan Perpustakaan ini tidak lepas dari institusi induknya yaitu SMP N 1 Prambanan Klaten.	
7	Laboratorium	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terdapat laboratorium Bahasa dan Laboratorium IPA. Laoratorium bahasa terletak disamping ruang TU. Keadaannya cukup baik, namun untuk beberapa bagian memerlukan perawatan.</li> <li>- Laboratorium IPA terdapat 3 ruang didalamnya. Keadaan fisik bangunannya sudah memenuhi standar kriteria pengelolaan laboratorium IPA yang baik. Sanitasi air, penerangan dan ventilasi</li> </ul>	

		<p>udara sudah mencukupi. Alat dan bahan sudah tertata berdasarkan jenisnya, jenis percobaannya dan fungsinya. Namun dalam laboratorium ini alat maupun bahan yang digunakan masih sangat minim. Sudah ada daftar inventaris, kartu bon alat, namun belum digunakan secara maksimal dikarenakan belum ada laboran khusus di dalam lab IPA. Laboran/petugas laboratorium masih berasal dari guru-guru IPA di SMP N 1 Prambanan ini. Belum ada ruang persiapan dan ruang praktikum. Sebaiknya standar laboratorium yang baik, ruang persiapan dan ruang praktek dipisahkan. Supaya mempermudah jalannya kegiatan praktikum. Untuk beberapa bagian sangat berdebu dan memerlukan perawatan.</p>	
8	Bimbingan konseling	<p>Terdapat 5 guru BK di SMP Negeri 1 Prambanan Klaten merupakan sarjana BK, dimana guru BK ini sangat mengayomi siswa terlihat pada salah satu agendanya yaitu masuk ke kelas seminggu sekali. Siswa tidak segan untuk mengkonsultasikan masalahnya terutama yang berhubungan dengan hasil belajarnya. Guru BK menggunakan teknik pengamatan dan observasi langsung kepada para siswa. Jika ditemukan adanya siswa yang membutuhkan bimbingan individu, biasanya guru BK melayani hingga permasalahannya selesai. Selain itu, guru BK juga berfungsi sebagai kontrol bagi siswa, beliau mengamati dan memberi surat panggilan pada siswa jika mengetahui ada siswa yang melakukan pelanggaran atau memang butuh mendapat nasihat. Secara bimbingan konseling yang ada sudah bisa dikatakan berjalan sesuai fungsinya.</p>	
9	Bimbingan belajar	<p>Bimbingan belajar atau tutor untuk kelas unggulan diadakan untuk kelas VII sampai IX. Sedangkan untuk kelas biasa tutor hanya diadakan untuk kelas IX yaitu sebagai persiapan menghadapi</p>	

		ujian akhir nasional. Tutorial dilaksanakan sore hari setelah pulang sekolah.	
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, dsb)	<p>Ekstrakurikuler yang ada di SMP N 1 Prambanan yang masih aktif adalah PMR dan Pramuka.</p> <p>PMR (Palang Merah Remaja) SMP N 1 Prambanan Palang Merah Remaja di SMP 1 Prambanan dibentuk pada tahun 2006. Struktur dalam palang merah remaja sudah menunjukkan bahwa organisasi ini aktif dan banyak memberikan kontribusi besar baik kepada proses pembelajaran siswa maupun untuk kemajuan nama sekolah. Keaktifan Organisasi ini juga di tandai dengan baiknya penyusunan program kerja yang tersaji dalam matrik satu tahun, kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan seperti pelatihan PMI yang bekerja sama dengan PMI daerah, reboisasi atau kegiatan pembibitan tanaman yang dilakukan oleh siswa, yang kemudian hari bibit tersebut akan disumbangkan kepada daerah-daerah yang lebih membutuhkan. Untuk fasilitas sekretariat PMR ini sudah disediakan ruang sekretariat yang bergabung dengan UKS (Unit Kesehatan Siswa ). Ruangan ini jauh lebih terawat dari pada ruang Osis.</p> <p>Ekstrakurikuler Pramuka di SMP N 1 Prambanan cukup maju. Diadakan kegiatan pramuka setiap hari jumat yang diisi oleh pembina dari sekolah dan dari luar sekolah dan dibantu oleh siswa sebagai DP (dewan penggalang)</p>	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	<p>Osis SMP N 1 Prambanan</p> <p>Osis adalah Organisasi Siswa Intra Sekolah yang dibentuk oleh sekolah yang tujuan utamanya adalah untuk mengenalkan sekaligus memberikan pelajaran mengenai pembelajaran di Organisasi, baik secara kultural maupun secara struktural. Untuk struktural OSIS di SMP N 1 Prambanan cukup baik yakni ditandai dengan pergantian pengurus di setiap</p>	

		<p>tahunnya. Kemudian dalam segi fasilitas sudah terdapat ruang sekretariat Osis yang lokasinya berada di dekat kantin sekolah, namun fasilitas ini penggunaannya belum maksimal, hal ini ditandai dengan tidak terkondisikannya ruang sekretariat tersebut, seperti contoh, terdapat barang – barang yang semestinya dimasukkan di gudang sekolah, di alokasikan ke Ruang Osis, dan ruangan Osis ini terlihat kurang ada perawatan yang Intensif dari masyarakat sekolah baik, siswa, guru, dan pengurus SMP N 1 Prambanan.</p>	
12	Organisasi dan fasilitas UKS	<p>Ada 4 guru pembimbing UKS yang berasal dari guru mata pelajaran IPS, IPA dua orang, dan Bahasa Inggris. Pengorganisasian sudah cukup baik, dengan fasilitas yang memadai yaitu ranjang/ tempat berbaring, berbagai obat-obatan di dalam almari yang dilengkapi dengan keterangan dan cara pemakaiannya, sebuah bangku pelayanan, dll). UKS ini juga memberdayakan siswa sebagai petugasnya yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler PMR, dimana siswa-siswa ini bertugas saat upacara berlangsung.</p>	
13	Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)	<p>Setiap tenaga pengajar di SMP N 1 Prambanan Klaten mengampu mata pelajaran yang sesuai keahlian di bidangnya masing-masing, tetapi ada juga yang mengampu mata pelajaran lain. Dalam rangka pemenuhan 24 jam tatap muka, sebagian guru juga mengajar di SMP lain. Sebagian besar guru di SMP ini telah lolos sertifikasi dan sebagian yang lain masih dalam proses.</p> <p>Birokrasi di SMP Negeri 1 Prambanan Klaten sudah terstruktur dengan rapi sesuai dengan aturan yang ada. Terdapat struktur organisasi sekolah yang tersusun dengan baik. Selain itu, jga telah tercipta iklim kerja yang kondusif dan dengan memanfaatkan waktu jam kerja dengan efektif. Dan</p>	

		<p>juga adanya suasana yang saling menghormati antar personalia tanpa memandang jabatan dan golongan.</p> <p>Diadakan juga MGMP yang sesuai dengan mata pelajaran masing-masing, walaupun masih ada hambatan dalam pelaksanaannya. Dalam hal evaluasi pembelajaran, sering diadakan program remedial dan pengayaan kepada peserta didik. Walaupun masih banyak kendala dalam beberapa program, tetapi sekolah ini mengalami peningkatan yang cukup baik tiap tahunnya. Tambahan pelajaran bagi kelas IX yang akan menghadapi UAN</p>	
14	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Beberapa siswa ada yang mengikuti karya tulis ilmiah, tetapi tahun-tahun terakhir ini kegiatan karya tulis Ilmiah tidak jalan lagi	
15	Karya Ilmiah oleh Guru	Beberapa guru di SMP N 1 Prambanan Klaten sebagian mengikuti Karya Ilmiah baik yang diadakan oleh Universitas maupun yang diadakan oleh Dinas Klaten	
16	Koperasi siswa	<p>Koperasi Sekolah</p> <p>Koperasi di sekolah ini terdapat dua bentuk, yang pertama Koperasi siswa yang dikelola oleh siswa, namun tetap didampingi oleh guru yang perannya sebagai pembimbing sekaligus pertimbangan siswa. Kemudian terdapat Koperasi yang dikelola oleh Guru dan Karyawan sekolah, koperasi ini berbeda dengan koperasi siswa yang kegiatannya berwirausaha atau menyediakan peralatan peralatan sekolah, Koperasi guru melayani simpan Pinjam yang kemudian bekerja sama dengan masyarakat terdekat. Hal ini ditunjukkan dengan pertemuan rutin antara pihak guru dengan masyarakat setempat di sekolah. Kemudia untuk fasilitas Koperasi siswa dan Guru dijadikan satu walaupun dalam realita terdapat tembok pemisah yang membedakan antara Koperasi Guru dan Siswa.</p>	

17	Tempat ibadah	Tersedia 1 Mushola di SMP N 1 Prambanan Klaten yang digunakan sebagai sarana ibadah semua warga sekolah	
18	Kesehatan lingkungan	Secara keseluruhan, kesehatan lingkungan sudah cukup baik, sudah ada petugas khusus kebersihan yang bekerja untuk membersihkan sekolah. Terdapat tempat sampah di sudut-sudut ruangan dan masing-masing kelas. Namun, di beberapa sudut masih terdapat sampah yang tidak di masukkan ke tempat sampah dan terlihat selokan/ saluran air masih kotor dan tersumbat dengan sampah plastic.	

Koordinator PPL Sekolah/Instansi

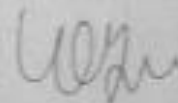


Sunardi, S.pd

NIP: 195910051986031015

Prambanan, 27 Februari 2016

Mahasiswa, PPL



Fatayati Ulya Rofi'ah

NIM : 13601241044



**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

**NPma.2**

untuk mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

NAMA	: Fatayati Ulya R.	PUKUL	: 08.00 – 10.00
NIM	: 13601241044	SEKOLAH	: SMP N 1 PRAMBANAN
TGL OBSER	: 25 FEB 2016	FAK/JUR/PRODI	: FIK/POR/PJKR

NO	ASPEK YANG DIAMATI	DESKRIPSI HASIL PENGAMATAN
<b>A</b>	<b>Perangkat Pembelajaran:</b>	
	1. Silabus	Ada
	2. Satuan Pelajaran (SP)	Tidak ada
	3. Rencana Pembelajaran (RP)	Ada, menggunakan kurikulum 2013
<b>B</b>	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pertama siswa dibariskan setelah itu guru memberikan salam kepada siswa,</li><li>- Kemudian menanyakan keadaan siswa,</li><li>- Setelah itu melakukan absensi terhadap siswa, dan</li><li>- Melakukan apersepsi tentang materi yang akan diajarkan</li></ul>
	2. Penyajian materi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menerangkan KD yang akan diajarkan</li><li>- Diterangkan dan diberikan contoh gerakan</li></ul>
	3. Metode pembelajaran	Metode yang digunakan guru untuk pembelajaran, yaitu : <ul style="list-style-type: none"><li>- Pendekatan Teknik.</li><li>- Tanya jawab</li></ul>
	4. Penggunaan bahasa	Ketika dalam pembelajaran guru menggunakan 2 bahasa, yaitu bahasa Indonesia dan bahasa Jawa
	5. Penggunaan waktu	Pembelajaran sesuai dengan waktu yang ditentukan
	6. Gerak	Guru bergerak di depan siswa sesuai dengan bahasa materi yang diajarkan.
	7. Cara memotivasi siswa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru memberikan pertanyaan untuk memancing keaktifan dan daya pikir siswa</li><li>- Bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan diberi pujian</li></ul>

	8. Teknik bertanya	Memberikan pertanyaan, memberikan waktu kepada siswa untuk menjawab, dan meminta siswa untuk menjawab disela praktik Penjas.
	9. Teknik penguasaan kelas	Untuk menguasai kelas agar pembelajaran berjalan dengan baik, guru menunjuk siswa untuk menjawab pertanyaan.
	10. Penggunaan media	Media yang digunakan ketika pembelajaran buku Paket untuk siswa kurikulum 2013.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru memberikan pekerjaan rumah tentang materi yang telah di pelajari.
	12. Menutup pelajaran	Kesimpulan dan salam
C	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Ketika pembelajaran sebagian siswa ada yang ramai, tetapi siswa tetap aktif merespon pertanyaan dari guru
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa ketika di luar kelas Sopan dan ramah terhadap teman, guru dan karyawan, serta orang lain.

Guru Pembimbing



Sudarto  
NIP.196206011987031009

Prambanan, 27 Februari 2016  
Mahasiswa



Fatayati Ulya Rofi'ah  
NIM. 13601241044

# JADWAL PELAJARAN SEMESTER 1 ( GASAL )

TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017

## REVISI 2

JAM KE	WAKTU	SENIN																							
		VII								VIII								IX							
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H
1	07.00 - 07.40	UPACARA																							
2	07.40 - 08.20	49	57	23	32	45	34	35	3	12	9	33	15	39	11	36	18	14	24	16	13	5	17	30	42
3	08.20 - 09.00	49	57	23	32	45	34	35	3	12	9	33	15	39	11	36	18	14	24	16	13	5	17	30	42
	09.00 - 09.15	FIRST BREAK																							
4	09.15 - 09.55	41	57	32	37	34	38	3	35	48	9	43	56	21	44	18	19	14	42	16	4	23	25	30	2
5	09.55 - 10.35	37	41	32	12	34	38	3	35	30	48	15	56	21	44	18	19	17	42	14	4	23	25	11	43
	10.35 - 10.50	SECOND BREAK																							
6	10.50 - 11.30	37	41	12	23	38	1	55	4	30	33	48	26	18	21	19	3	17	5	24	42	25	20	11	34
7	11.30 - 12.10	32	41	12	23	38	1	55	4	30	33	48	26	18	21	19	3	20	5	24	42	25	35	2	34

JAM KE	WAKTU	SELASA																							
		VII								VIII								IX							
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H
1	07.00 - 07.40	57	49	37	23	55	3	54	44	9	40	48	38	11	46	21	19	16	2	29	13	17	42	34	4
2	07.40 - 08.20	57	49	37	23	55	3	54	44	9	40	15	38	36	39	21	19	16	25	29	13	17	42	34	4
3	08.20 - 09.00	57	12	41	26	51	49	54	53	9	30	15	48	36	39	21	11	16	25	5	14	2	35	22	34
	09.00 - 09.15	FIRST BREAK																							
4	09.15 - 09.55	42	12	41	26	51	49	55	54	40	30	9	48	21	3	25	11	24	16	5	14	2	35	22	34
5	09.55 - 10.35	42	26	41	45	51	49	55	54	40	44	9	48	15	3	25	11	24	16	13	14	2	17	4	22
6	10.35 - 11.15	49	26	12	45	38	51	3	54	40	44	9	30	15	48	46	21	25	16	13	2	5	11	4	22
	11.15 - 11.30	SECOND BREAK																							
7	11.30 - 12.10	26	42	45	41	7	51	3	55	48	38	40	30	44	36	39	21	25	13	14	2	22	4	35	11
8	12.10 - 12.50	26	42	45	41	7	51	53	55	48	38	40	30	44	36	39	21	5	13	2	22	4	35	11	

JAM KE	WAKTU	RABU																							
		VII								VIII								IX							
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H
1	07.00 - 07.40	23	37	12	57	41	3	42	4	26	15	56	9	19	36	39	18	17	29	21	16	22	34	35	25
2	07.40 - 08.20	23	37	12	57	41	3	42	4	26	15	56	9	19	36	39	18	17	14	21	16	22	34	35	25
3	08.20 - 09.00	37	6	45	57	41	55	3	51	15	38	44	9	46	19	36	25	7	14	21	16	17	11	34	30
	09.00 - 09.15	FIRST BREAK																							
4	09.15 - 09.55	27	6	5	41	49	55	7	51	23	40	44	56	9	19	36	25	2	14	13	5	16	11	34	30
5	09.55 - 10.35	6	12	49	45	26	38	7	51	23	40	19	44	9	18	2	39	42	27	13	5	16	4	43	22
6	10.35 - 11.15	6	14	49	45	26	38	51	35	12	56	19	44	9	18	11	39	42	27	2	20	16	4	17	22
	11.15 - 11.30	SECOND BREAK																							
7	11.30 - 12.10	6	14	26	55	7	41	51	34	12	56	38	40	18	48	11	36	5	13	2	23	4	22	42	35
8	12.10 - 12.50	28	14	26	55	7	28	51	34	43	56	38	40	18	48	11	36	5	13	2	23	4	22	42	35

JAM KE	WAKTU	KAMIS																							
		VII								VIII								IX							
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H
1	07.00 - 07.40	12	23	42	37	57	7	52	3	15	30	26	19	36	9	44	48	13	29	24	4	5	16	22	30
2	07.40 - 08.20	12	23	42	37	57	7	52	55	15	30	26	19	36	9	44	48	13	29	24	4	5	16	22	17
3	08.20 - 09.00	23	28	37	12	57	41	52	55	56	38	40	15	19	9	39	48	30	20	13	29	11	16	35	17
	09.00 - 09.15	FIRST BREAK																							
4	09.15 - 09.55	23	32	45	12	37	41	35	26	56	38	40	15	19	31	3	36	30	5	13	29	11	34	17	22
5	09.55 - 10.35	6	32	45	14	37	38	35	26	56	43	15	46	48	31	3	36	30	5	27	21	11	34	17	22
	10.35 - 10.50	SECOND BREAK																							
6	10.50 - 11.30	6	12	32	14	45	1	55	35	44	19	15	40	48	3	35	39	5	24	27	21	23	22	25	2
7	11.30 - 12.10	6	12	32	14	45	1	55	35	44	19	56	40	48	3	36	39	5	24	20	21	23	22	25	2

JAM KE	WAKTU	JUMAT																							
		VII								VIII								IX							
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H
1	07.00 - 07.30	JUM'AT BERSIH / JUM'AT MEMBACA / JALAN SEHAT / PEMBINAAN WALI KELAS																							
2	07.30 - 08.10	14	37	57	12	49	34	26	3	23	15	38	40	26	19	9	44	13	27	29	5	22	2	16	17
3	08.10 - 08.50	14	37	57	12	49	34	26	3	23	15	33	40	36	19	9	44	13	27	29	5	22	2	16	17
	08.50 - 09.05	FIRST BREAK																							
4	09.05 - 09.45	14	37	57	49	38	3	35	41	12	15	33	18	25	39	9	36	17	30	42	29	21	2	16	11
5	09.45 - 10.25	37	6	23	49	38	7	34	41	33	26	40	18	25	39	19	36	27	30	42	13	21	17	4	35
6	10.25 - 11.05	12	6	23	49	37	7	34	41	33	26	40	38	15	11	19	3	27	30	5	13	21	17	4	35

JAM KE	WAKTU	SABTU																							
		VII								VIII								IX							
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H
1	07.00 - 07.40	12	32	14	45	37	57	41	34	15	30	38	19	39	18	3	9	13	29	5	25	4	35	17	16
2	07.40 - 08.20	12	32	14	45	37	57	41	34	15	48	38	19	39	18	3	9	13	29	5	25	4	35	17	16
3	08.20 - 09.00	32	49	14	37	28	57	41	55	33	48	30	15	39	2	18	9	2	5	29	5	17	21	22	16
	09.00 - 09.15	FIRST BREAK																							
4	09.15 - 09.55	32	23	28	37	45	26	34	55	33	19	30	38	15	36	18	39	27	2	25	29	17	21	22	35
5	09.55 - 10.35	32	23	37	28	45	26	34	52	40	19	30	38	15	36	48	3	27	2	27	29	20	21	11	17
	10.35 - 10.50	SECOND BREAK																							
6	10.50 - 11.30	41	6	37	32	34	1	7	52	40	33	19	18	11	25	48	3	24	13	27	23	42	22	2	4
7	11.30 - 12.10	41	6	49	32	34	1	7	52	40	33	19	18	11	25	48	46	24	13	27	23	42	22	2	4

### KODE GURU :

- 1 Titin Windiyarsih, S.Pd., M.Pd.
- 2 Dra. Hj. Milyatun
- 3 Drs. H. M. S. Haryanto
- 4 Wartini, S.Pd
- 5 Sarmin, S.Pd
- 6 Sukarni, S.Pd
- 7 Sri Widodo, S.Pd
- 8 FL. Endang Baniati, S.Pd
- 9 Sudarto
- 10 PY Sugiyanti
- 11 Ant. Suyoto, S.Pd
- 12 Istilah Winatun
- 13 Agustin Prihati, S.Pd
- 14 Darsini, S.Pd
- 15 Y. Tin Budiati, S.Pd
- 16 Suharno, S.Pd
- 17 S. Sumaryono, S.Pd
- 18 Tinte Budi Astuti, S.Pd
- 19 Aristyani, S.Pd
- 20 Dra. Sri Widayati
- 21 MG. Kismi, S.Pd
- 22 Dra. Esti Pudyastuti
- 23 Amin Mundari
- 24 Sunardi, S.Pd
- 25 Hj. Murtini, S.Pd
- 26 Rini Rusminiwati, S.Pd
- 27 Saroni SLJ, M.Pd
- 28 Neni Marlinasari, S.Pd
- 29 Susilo Utomo, S.Pd
- 30 Dra. Kamti S K
- 31 MG. Sudiwati, S.Ag
- 32 Priyadi Haris S, S.Pd
- 33 Andi Zulkarnain, M.Pd
- 34 Aniek Soedjarwati
- 35 Paryana, S.Pd
- 36 Sarini Batyali, S.Pd
- 37 Lipur Hartanto, S.Pd
- 38 Hj. Istianah, S.Pd
- 39 Herlina Damayanti, S.Pd
- 40 Sarwidi, S.Pd
- 41 Purwan Pradijanto, S.Pd, S.Pd
- 42 Dra. Septi Wulandari
- 43 Ariyanti, S.Pd
- 44 Ani Mahmudah, S.Pd
- 45 Tri Endarwanti, S.Pd
- 46 Siti Praptiwi, S.Pd
- 47 Ani Erning PW
- 48 Ruwidiyati, S.Ag
- 49 Asri Wahyuningsih
- 50 Sumarsono, S.Ag
- 51 Sunarti, S.Pd
- 52 Marwan Zainuri, S.Pd.I.
- 53 Hapsari
- 54 Tri Lestari, S.Pd., M.Pd.
- 55 Wiwit Sulistya, S.Pd
- 56 Elizabeth Sri Purwandari, S.Pd.
- 57 Yunita Ramadhani, S.Or.

Prambanan, 18 Juli 2016  
Kepala Sekolah

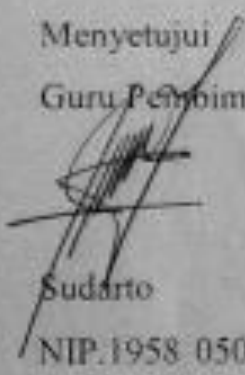
Titin Windiyarsih, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19671020 198903 2 011

**JADWAL PELAJARAN PENJASKES SEMESTER 1  
KELAS A,D, F, H**

JAM KE-	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
1		VIII A	VIII D	VIII F		VIII H
2		VIII A	VIII D	VIII F		VIII H
3		VIII A	VIII D	VIII F		VIII H
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Menyetujui

Guru Pembimbing

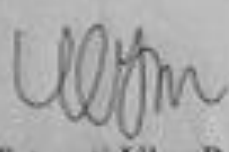


Sudarto

NIP.1958 05071981031018

Klaten, September 2016

Mahasiswa



Fatayati Ulya R

NIM. 13601241044



### LAPORAN DANA PELAKSANAAN PLL/ MAGANG III

NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP Negeri 1 Prambanan  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jalan Solo Jogja KM 47 Prambanan Klaten

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	
1.	Pembuatan RPP	Mengeprint RPP dengan print copy sebanyak 8 RPP	-	Rp. 15.000,00	-	-	Rp. 15.000,00
2.	Pengadaan media pembelajaran	Mencetak media pembelajaran	-	Rp. 10.000,00	-	-	Rp. 10.000,00
3.	Pengadaan sarana penunjang pembelajaran (holahop / simpai)	Membeli simpai sebanyak 2 buah untuk menunjang pembelajaran bola basket	-	Rp. 26.000,00	-	-	Rp. 26.000,00
Jumlah							Rp 51.000,00

Keterangan: Semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat.

Mengetahui:

Guru Pembimbing



Sudarto

NIP. 196206011987031009

Mahasiswa



Fatayati Ulya Rofi'ah

NIM. 13601241044

# Daftar Nilai Keterampilan Penjas Kelas VIII A, D, F, dan H

Tahun Pelajaran 2016/2017

Semester Gasal

Kelas : VIII A

NO.	NAMA	MATERI			NILAI KUMULATIF	Ket.
		LARI (50meter)	Tolak Peluru	Lompat Jauh		
1	Agus Jaiz Hamdani	80	82	83	82	B
2	Alif Fitriatul K	77	78	77	77	B
3	Aprilia Kurniawati	80	79	79	79	B
4	Ardiya Frida Hanifah	79	79	78	79	B
5	Bekti Martatik	78	78	77	78	B
6	Caya Kartika P	78	78	77	78	B
7	Chintya Della Puspita	79	78	77	78	B
8	Destriananda Safa Aina	78	77	77	77	B
9	Devi Rahmawati	79	79	78	79	B
10	Dicky Aditya Azhar	80	80	81	80	B
11	Fanyanda Firgian L	78	77	79	78	B
12	Fatmawati Lintang Puspita Dewi	77	77	78	77	B
13	Gayatri Dyah Ayu Dewanti	78	78	78	78	B
14	Intan Erlita	79	77	78	78	B
15	Larnetta Balies Surono	79	78	77	78	B
16	Lintang Liddini Hanifa	78	77	78	78	B
17	Marshanda Nur Azizah Putri	77	78	79	78	B
18	Moch Miftah Mawardi Arwanto	77	77	77	77	B
19	Muhammad Taufik J	80	81	81	81	B
20	Najwania Manika W	78	79	77	78	B
21	Oktaviani Nur Istiqomah	79	77	77	77	B
22	Puspita Kustyaningsih	78	78	78	78	B

23	Putri Rahmawati	77	77	78	<b>77</b>	B
24	Raden Roro Shinta Almira Nirboyo	79	77	78	<b>78</b>	B
25	Reza Nur Ihsan	80	81	82	<b>81</b>	B
26	Riyan Wahyu Pratama	81	80	82	<b>81</b>	B
27	Satrio Andiko Nurcahyo	82	80	80	<b>80</b>	B
28	Sefia Adityani	79	78	77	<b>78</b>	B
29	Setyawan Nugroho	80	81	83	<b>81</b>	B
30	Sifra Sasta Verdanti	79	78	78	<b>78</b>	B
31	Tiara Kurniawati	78	78	77	<b>78</b>	B
32	Vincentia Stefanny Puspitasari	77	78	78	<b>78</b>	B
33	Vivi Denika Setiarini	78	79	78	<b>78</b>	B
34	Yesita Nurmalasari	79	79	78	<b>79</b>	B
35	Zaahiya Faatin A	78	77	77	<b>77</b>	B
36	Zahra Shizuka Mubarika	78	77	78	<b>78</b>	B

**Kelas : VIII D**

NO.	N A M A	MATERI			NILAI KUMULATIF	Ket.
		LARI (50meter)	Tolak Peluru	Lompat Jauh		
1	Annisya Putri Nur Utami	79	79	80	<b>79</b>	B
2	Arif Ikhsanudin	84	83	85	<b>84</b>	B
3	Arya Bara Sukma	83	82	83	<b>83</b>	B
4	Bhima Setiejana	84	85	82	<b>84</b>	B
5	Bintang Raditya Handriyawan	85	84	84	<b>84</b>	B
6	Chandra Adi Putra	85	82	81	<b>82</b>	B
7	Chika Rania Pn	79	79	80	<b>79</b>	B
8	Denny Yuda Kurniawan	83	82	84	<b>83</b>	B
9	Desna Agatha	80	79	78	<b>79</b>	B
10	Diana Dwi Cahyani	79	79	79	<b>79</b>	B
11	Elsa Putri Yulianti	79	79	78	<b>79</b>	B
12	Fahmi Alam Widyatmoko	81	82	84	<b>82</b>	B

13	Fanni Marshanda Regen	79	79	80	<b>79</b>	B
14	Faradila Guswina Eka Putri	79	79	78	<b>79</b>	B
15	Fatimah Nur Bayti	80	79	78	<b>79</b>	B
16	Febri Puja Rahayu	79	78	79	<b>79</b>	B
17	Fitria Maharani	80	79	78	<b>79</b>	B
18	Herfani Husna C	78	79	78	<b>78</b>	B
19	Iga Ayu Kusuma	79	78	78	<b>78</b>	B
20	Ilham Fajar	86	84	85	<b>85</b>	SB
21	Keysha Mustika Dewiningrum	80	79	80	<b>80</b>	B
22	Luthfi Nur Badri	79	79	79	<b>79</b>	B
23	M. David Widawan P S	84	84	85	<b>84</b>	B
24	Mei Linda Duwi Astuti	80	79	79	<b>79</b>	B
25	Muhammad Muchtar S	81	80	82	<b>81</b>	B
26	Najja Misbaharisqi Abror	79	78	79	<b>79</b>	B
27	Noverina Eka R	79	79	78	<b>79</b>	B
28	Pandu Setiawan	82	84	82	<b>82</b>	B
29	Rasyid Jamaluddin Firdaus	83	84	83	<b>83</b>	B
30	Reza Fahrudin	84	86	85	<b>85</b>	SB
31	Reza Safitri	79	80	81	<b>80</b>	B
32	Rifanda Altian Rahmad	82	80	82	<b>82</b>	B
33	Ryan Yoga P	82	81	83	<b>82</b>	B
34	Shafira Syaharani P	79	78	78	<b>78</b>	B
35	Sholeh Ivan N K	81	82	83	<b>82</b>	B
36	Yusuf Nugroho	80	80	80	<b>80</b>	B

**Kelas : VIII F**

NO.	N A M A	MATERI			NILAI KUMULATIF	Ket.
		LARI (50meter)	Tolak Peluru	Lompat Jauh		
1	Aisyah Fitriani	79	79	79	<b>79</b>	B
2	Akbar Muflih P.W	81	81	83	<b>81</b>	B

3	Amin Yuniana S	79	79	78	<b>79</b>	B
4	Anggi Oktavianti	79	78	79	<b>79</b>	B
5	Ardelia Dwi Krisnanda	78	78	78	<b>78</b>	B
6	Audiva Putri Vina Handayani	79	79	79	<b>79</b>	B
7	Desya Mareta Y	80	79	78	<b>79</b>	B
8	Dewi Nur Rahmawati	79	78	78	<b>78</b>	B
9	Febrina Fajar Aryanti	80	79	78	<b>79</b>	B
10	Firda Nur Afifah	79	78	79	<b>79</b>	B
11	Fistyah Dini Aisyah	79	79	79	<b>79</b>	B
12	Fitri Nur Aini	78	79	80	<b>79</b>	B
13	Galih Risang P	83	83	84	<b>83</b>	B
14	Gilang Kusuma A S	84	85	85	<b>85</b>	SB
15	Hafidz Widiyanto	86	84	85	<b>85</b>	SB
16	Harjuno Cahyo Utomo	85	84	85	<b>85</b>	SB
17	Hasna Avenita	79	78	79	<b>79</b>	B
18	Hazel Nabil Ananta	81	82	83	<b>82</b>	B
19	Ikhvan Rahmat Fauzin	81	83	81	<b>81</b>	B
20	Imam Syarifudin	83	82	84	<b>83</b>	B
21	Inca Wahyu Mustika Sari	78	79	78	<b>78</b>	B
22	Itsea Cardira HD Sutopo	79	78	79	<b>79</b>	B
23	Kiky Errysza Asyifa Maida Putri	78	78	79	<b>78</b>	B
24	Lathifah Pinasti Putri	79	78	79	<b>79</b>	B
25	Mochamad Zaenal Arifin	83	84	84	<b>84</b>	B
26	Muhamad Hero R A	84	84	84	<b>84</b>	B
27	Noviana	79	78	79	<b>79</b>	B
28	Nur Fitriana Rahayu	79	79	78	<b>79</b>	B
29	Septi Sri Endartias	78	79	79	<b>79</b>	B
30	Setyawan Candra W	80	81	83	<b>81</b>	B
31	Sheva Arku Bianco	83	84	85	<b>84</b>	B
32	Sintia Dewi Saputri	79	79	78	<b>79</b>	B

33	Sunu Tatas Panuntun	83	84	84	<b>84</b>	B
34	Syahrul Rizal Tegar Purnama	85	84	85	<b>85</b>	SB
35	Wahyu Widayat	81	83	82	<b>82</b>	B
36	Winda Nur F	79	79	79	<b>79</b>	B

**Kelas : VIII H**

NO.	N A M A	MATERI			NILAI KUMULATIF	Ket.
		LARI (50meter)	Tolak Peluru	Lompat Jauh		
1	Ade Oktavian D	79	78	79	<b>79</b>	B
2	Alfian Fahrul Nabilia	78	79	78	<b>78</b>	B
3	Awan Indra Pamungkas	82	83	83	<b>83</b>	B
4	Azmil Salsabiila R	79	78	79	<b>79</b>	B
5	Daffa Nur Muhammad Yuan P.	82	81	83	<b>82</b>	B
6	Dika Salsabila	80	81	79	<b>80</b>	B
7	Elica Tyas Widya Ningrum	79	78	79	<b>79</b>	B
8	Fakhriansyah Mirza Hafizh	80	82	81	<b>81</b>	B
9	Ghanis Zahra Imartha	79	79	79	<b>79</b>	B
10	Hafidz Diska Wardana	80	81	82	<b>81</b>	B
11	Kusni Julita	79	78	78	<b>78</b>	B
12	Muhammad Munawar Fadhil'adhim	82	83	83	<b>83</b>	B
13	Muhammad Munawir Fadhil'adhim	82	84	83	<b>83</b>	B
14	Muhammad Plato Wibowo	83	84	85	<b>84</b>	B
15	Nadhia Salsabila	79	79	78	<b>79</b>	B
16	Najla Diva P	78	79	79	<b>79</b>	B
17	Novia Eka Saputri	79	79	78	<b>79</b>	B
18	Nur Laela Vidayanti	79	78	78	<b>78</b>	B
19	Putri Ayu Nawang Wulan	78	79	78	<b>78</b>	B
20	Rafi Ferdiansyah Hidayat Haryanto	81	80	82	<b>81</b>	B
21	Revy Aulia Cholillah	79	78	79	<b>79</b>	B
22	Rizal Razaq	81	82	83	<b>82</b>	B

23	Rizka Dianrani	79	78	79	<b>79</b>	B
24	Sarasevita Kesya Riza Purnama	80	79	78	<b>79</b>	B
25	Sekar Purbaningrum	79	79	78	<b>79</b>	B
26	Setiya Ningsih	78	78	79	<b>78</b>	B
27	Shafira Rizky S P	77	78	78	<b>78</b>	B
28	Shakira Earlicya Asysyam	77	77	79	<b>77</b>	B
29	Shinta Rahmawati Subowo	78	78	79	<b>78</b>	B
30	Tamara Indah Sayekti	78	79	78	<b>78</b>	B
31	Taufik Hidayat	82	81	80	<b>81</b>	B
32	Tegar Endarwan	82	83	82	<b>82</b>	B
33	Violinova Amalan G B	79	79	79	<b>79</b>	B
34	Widi Sari Spd	78	79	78	<b>78</b>	B
35	Yuliana Wulandari	78	78	79	<b>78</b>	B
36	Yusuf Bima Hartono	80	82	83	<b>82</b>	B

**Keterangan :**

No	Perolehan Skor
1.	Bila mendapat nilai 85 – 100 = Sangat Baik ( <b>SB</b> )
2.	Bila mendapat nilai 71 – 84 = Baik ( <b>B</b> )
3.	Bila mendapat nilai 55 – 70 = Cukup ( <b>C</b> )
4.	Bila mendapat nilai 1 – 55 = Kurang ( <b>K</b> )



**MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS : VIII (8)**

**SMP NEGERI 1 PRAMBANAN KLATEN**

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten

Kelas/Semester : VIII

Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), 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 tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam	<b>Sepak Bola</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan</li><li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li><li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan	18 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bola sepak</li><li>• Lapangan sepakbola</li><li>• Tiang gawang</li><li>• Tiang pancang</li><li>• Peluit</li><li>• Kapur</li><li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.</p>		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola?, keterampilan apa saja dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Mengontrol/merhentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, mengiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, dan menembak ke gawang dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>selama melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			
	<b>Bola Voli</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolavoli</li> <li>• Lapangan bolavoli</li> <li>• Net/jaring bolavoli</li> <li>• Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan tinggi badang dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan passing atas dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak melompat dengan menbendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> </ul>	<p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smesh dan bendungan)</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Bola Basket</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolabasket</li> <li>• Lapangan bolabasket</li> <li>• Ring bolabasket</li> <li>• Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up).</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke</li> </ul>	<p>mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), 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 tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.           2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	<b>Softball</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glove</li> <li>• Bola softball</li> <li>• Stik</li> <li>• Lapangan softball</li> <li>• Peluit</li> <li>• kapur</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p>		<p>kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai</li> </ul>	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball/kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan soft-ball/kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Bulutangkis</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dari berbagai sumber media cetak</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance))</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan servis dengan berbagai variasi</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pergerakan kaki dengan berbagai variasi ke berbagai arah secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Memukul bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai sikap berdiri untuk menerima shuttlecock dengan berbagai variasi secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bulutangkis yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Bulutangkis</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Tenis Meja	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Lapangan bulutangkis</li> <li>• Net/jarring bulutangkis</li> <li>• Peluit</li> <li>• kapur</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet/pemukul</li> <li>• Bola ping-pong</li> <li>• Meja ping-pong</li> <li>• Net/jarring tenis meja</li> <li>• Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop)</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bet dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, dan servis secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh secara berpasangan dan berkelompok dengan</li> </ul>	gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan tenis meja yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan tenis meja dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan tenis meja dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan	<b>Jalan Cepat</b>	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi jalan cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lintasan/track atletik</li> <li>• Tali pembatas</li> <li>• Bendera start</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>		<p>cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menempuh jarak (400 m atau 800 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi olahraga atletik jalan cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Lari Cepat</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak (50 m atau 100 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kemampuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Lompat Jauh	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi gerak lompat</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki</li> </ul>	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik lompat jauh secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Tolak Peluru</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan variasi dan kombinasi gerak tolak perluar (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan menolakan peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, dan lepasnya peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<p>mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik tolak peluru secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan	Beladiri (Pencak Silat)	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan gerak variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan,</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruang atau halaman sekolah</li> <li>• Arena pencak silat</li> <li>• Goong</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri</p>		<p>tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pertandingan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	Senam Lantai	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dengan menunjukkan nilai</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.5 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.5 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<p>kerjasama dan toleransi</p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/ handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan, guling ke depan dan guling ke belakang dalam bentuk perlombaan dengan menekankan</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai per-bedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan pertandingan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	Aktivitas Berirama	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan	15 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Tipe recorder</li> <li>• Kaset senam ritmik</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.6 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pertandingan senam berirama tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, dll) dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan-an secara wajar selama melakukan pertandingan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		tentang senam irama secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	Aktivitas Kebugaran	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Palang tunggal</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Formulir tes</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.7 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p>		<p>lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 pi dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	<b>Renang Gaya Dada</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada, dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan renang renang gaya dada secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada'</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh renang gaya dada terhadap kesehatan tubuh</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolam renang</li> <li>• Pelampung renang</li> <li>• Kaca mata renang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam aktivitas renang gaya dada</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara keterampilan</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>renanga gaya dada (gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik mengapung) dengan kecepatan berenang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> </ul>			
	<b>Renang Gaya Punggung</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung, dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan renang renang gaya punggung secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung'</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh renang gaya punggung terhadap kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan berkerja lebih banyak dalam aktivitas renang gaya punggung</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<p>keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan berbagai keterampilan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) dengan kecepatan renang gaya punggung</li> <li>• Menemukan pola pergerakan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya punggung me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk per-lombaan dengan menekankan pada nilai-nilai</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan	Seks Bebas dan Narkoba	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan penyebab terjadinya seks bebas di kalangan remaja</li> <li>• Mempertanyakan penyebab penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mempertanyakan jalan keluar untuk menghindarkan diri sendiri dari perilaku seks bebas dan penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan tentang (dampak seks bebas,</li> </ul>	Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.9. Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p>		<p>prinsip-prinsip pencegahan terhadap seks bebas, cara-cara mencegah seks bebas dari diri sendiri, cara-cara mencegah seks bebas dari keluarga, cara-cara mencegah seks bebas dari masyarakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari keluarga, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari masyarakat.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan perilaku sehari-hari yang dapat menyebabkan terjerumus ke dalam seks bebas, dan penggunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai	Gizi Makanan	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan materi tentang (macam-macam makanan dan minuman yang sehat bagi tubuh</li> </ul>	Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisa atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p>		<p>manusia, hubungan antara makanan dan kesehatan; pengetahuan tentang makanan sehat; pengetahuan tentang gizi salah; dan usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilaksanakan di Indonesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan tentang pengaruh gizi terhadap daya kerja; pengaruh gizi terhadap daya tahan, dan pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang makan sehat, bergizi dan seimbang</li> </ul>			

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), 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 tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah onkret (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.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri,	Manfaat aktivitas fisik	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik</li> <li>• Mempertanyakan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak</li> </ul>	Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep keterampilan	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>		<p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dan membuat laporan hasil diskusi</li> <li>• Mendiskusikan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh dan membuat laporan hasil diskusi</li> <li>• Mendiskusikan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak dan membuat laporan hasil diskusi</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan aktivitas fisik secara teratur dengan kesehatan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok</li> </ul>	gerak		

Nama Sekolah : SMP N 1 Prambanan Klaten

Kelas : VIII

Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), 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 tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	Denyut jantung	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang metode untuk memonitor denyut jantung dan</li><li>• Mencari informasi lainnya tentang metode untuk memonitor denyut jantung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan cara dan manfaat menghitung denyut jantung</li><li>• Mempertanyakan alat yang digunakan untuk mendeteksi denyut jantung</li><li>• Mempertanyakan penyebab meningkatnya denyut jantung</li></ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mendeteksi dan menghitung denyut jantung pada berbagai bagian tubuh</li></ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan	3 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laptop</li><li>• LCD</li><li>• Alat praga</li><li>• Poster</li><li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung</p> <p>4.12 Menghitung denyut jantung</p>		<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan antara jenis aktivitas fisik dengan denyut jantung</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghitung denyut jantung secara individual</li> <li>Mempresentasikan cara memonitor pengukuran denyut jantung secara berkelompok</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **Atletik Nomor Lari 100m**



Disusun oleh :

FATAYATI ULYA ROFI'AH

13601241044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII (Delapan) / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Atletik / Lari Jarak 100m  
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam menggunakan sarana dan prasarana selama mengikuti pembelajaran.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik Lari 100m.
5. Mempraktikkan teknik dasar Start jongkok Lari 100 m menekankan gerak dasar fundamentalnya.

<b>B. Kompetensi Inti :</b>	<b>C. Kompetensi Dasar :</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.</li><li>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.</li><li>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</li><li>4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.</li><li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li><li>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</li><li>2.3 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</li><li>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</li><li>3.7 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak ketrampilan nomor-nomor atletik (lari 100 meter)</li><li>4.2 Mengukur ketrampilan empat olahraga nomor-nomor atletik (lari 100 meter), menyusun rencana</li></ol>

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.	perbaiki ketrampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya.
--	---

#### D. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak lari jarak pendek	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan lari jarak pendek	-	-	√

#### E. Materi Pembelajaran :

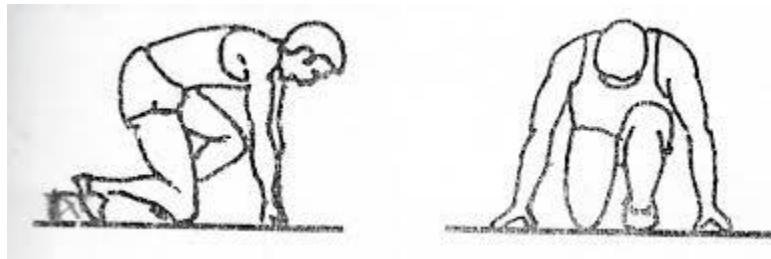
##### Lari Jarak Pendek (100 meter)

Cara melakukan start jogkok untuk lari jarak pendek 100 meter adalah sebagai berikut :

Lari sprint akan memberikan aba-aba: Bersedia; Siaaaap; Yaaak atau Pritt (bunyi peluit). Posisi badan saat aba-aba diatas sebagai berikut

- a. Bersedia

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat Gambar 3



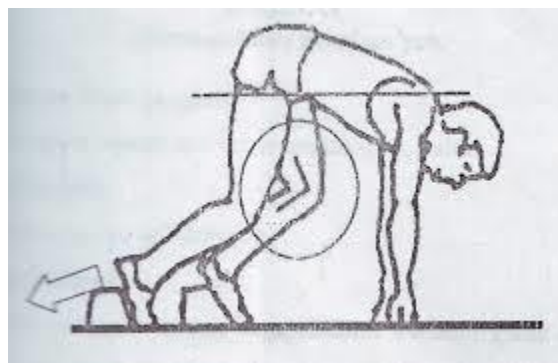
**Gambar 3.** Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaa.

b. Saaaap

Setelah ada aba-aba saaaap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut : lutut ditekan ke belakang ; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat ; lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan. Untuk lebih jelas, lihat Gambar 4.

c. Prrriit (bunyi peluit) atau drive

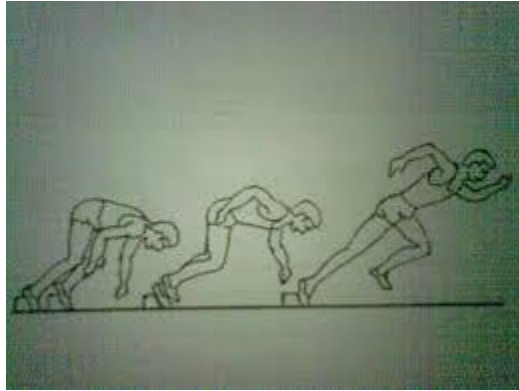
Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaak atau prriit (bunyi peluit) adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start blok ; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian ; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak namun lebih lama ; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan ; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



**Gambar 4.** Menunjukkan posisi badan dalam keadaan Saaaap.

Kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut

dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan. Untuk lebih jelasnya lihat, Gambar 5



Gambar 5. Menunjukkan gerakan yaaak

**F. Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan.

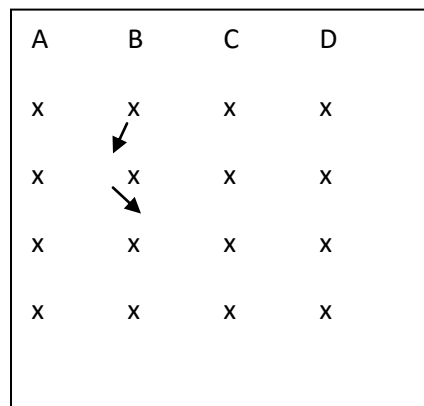
**G. Kegiatan Pembelajaran.**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">☺</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf.</li> <li>b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</li> <li>c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</li> <li>d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</li> <li>e. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</li> <li>f. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot</li> </ol> <p><b>Pemanasan</b></p> <p>Pemanasan dilakukan dengan permainan agar siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas</p> <p>Permainan 1 (Hitam – Hijau)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berpasangan saling berhadapan</li> <li>b. Peserta didik melakukan permainan hitam hijau</li> <li>c. Satu baris adalah kelompok hijau dan baris lainnya adalah kelompok hitam</li> <li>d. Guru akan memberikan aba – aba hitam ataupun hijau</li> <li>e. Jika aba – aba hitam maka hitam akan berlari sampai batas cone sementara hijau berusaha mengejar hitam. Begitu sebaliknya jika ada aba – aba hijau.</li> </ol>	<p><b>20 menit</b></p>

f. Pemain yang berhasil dikejar atau yang tidak bisa mengejar akan mendapat hukuman untuk menggendong pasangannya sampai ke tengah atau di batas cone awal.

Permainan 2 (Lari Ular)

1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok siswa di berikan sedikit materi lari 100 meter dan di berikan contoh cara memegang tongkat lari 100 meter dengan baik dan benar
2. Siswa di bentuk dengan A,B,C dan D
3. Antara A, B, C, dan D saling berlomba melakukan lari 100 meter dan tahap selanjutnya dengan kesulitan yang meningkat yaitu sebelum melakukan lari 100 meter siswa yang membawa tongkat lari 100 meter harus melkukan zig zag ke satu kelompoknya lalu di lanjutkan siwa di depannya dan seterusnya.



Ket :

A,B,C,dan D = Kelompok A,B,C,D

x = Peserta didik

→ = Arah zig-zag

Inti

**Mengamati**

Siswa diminta untuk mengamati media gambar cara melakukan strat jongkok untuk lari 100meter



**Bunched**



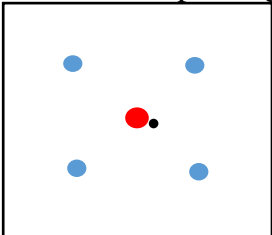
**Medium**



**Elongated**

**80 menit**

	<p><b><i>Menanya</i></b>  Peserta didik diberikan pertanyaan seputar permainan di game terkait dengan kesulitan yang dialami selama melakukan game  Pertanyaan:  1. Apa yang dilakukan agar dapat dengan cepat melakukan lari pendek ?  Jawaban: Pada saat melakukan start harus maksimal posisi badan harus condong ke depan, ayunan tangan dan langkah kaki harus maksimal.</p> <p><b><i>Mengeksplorasi</i></b>  Peserta didik diminta untuk melakukan latihan start jogkok untuk lari pendek 100 meter  1. Practice yang digunakan adalah mengutamakan cara melakukan start jogkok dengan baik dan benar dari posisi kaki, tangan, badan, dan pandangan mata.  2. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba satu persatu cara melakukan start jongkok.  3. Peserta didik baris menjadi 4 kelompok masing – masing kelompok mencoba berdiskusi dan memecahkan cara melakukan start jogkok yang dilakukan oleh rekan satu kelompok lainnya.</p>	
	<p><b><i>Mengasosiasi</i></b>  <b>I. Permainan</b>  Peserta didik diberikan kesempatan kembali untuk mempraktikkan hasil latihan yang dilakukan sebelumnya dengan melakukan start jogkok kembali.  1. Siswa ditanya kembali mengenai tehnik yang benar untuk melakukan start jogkok dan lari pendek yang benar.  2. Salah satu siswa diminta untuk mencoba kembali melakukan latihan yang telah dilakukan.  3. Siswa yang tidak melakukan bersama guru melakukan pengamatan sekaligus guru membenarkan tehnik dari siswa yang masih kurang tepat.</p> <p><b><i>Mengkomunikasikan</i></b>  1. Kelompok dikumpulkan menjadi satu.  2. Siswa dibagi menjadi 2 tim putra dan putri</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Peserta didik diminta untuk mencoba kembali melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan pertandingan antara putra melawan putra dan putri melawan putri.</li> <li>4. Peserta didik menunjukkan sikap peduli dan dapat menguasai materi yang telah disampaikan serta dapat memberikan contoh atau menampilkan yang terbaik sebagai akhir dari pembelajaran.</li> <li>5. Guru bersama peserta didik melakukan evaluasi dan refleksi terhadap permainan yang telah dilakukan.</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan pendinginan</li> </ul> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin: 10px auto;">  </div> <p>Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● : Bola</li> <li>● : Siswa</li> <li>● : Guru</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi 4 kelompok.</li> </ul> </li> <li>2. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran.</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan secara berpasangan agar otot – otot yang tadi digunakan tidak mengalami kram.</li> <li>4. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</li> <li>5. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</li> <li>6. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;</li> <li>- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</li> </ul> </li> <li>7. Peserta didik bersama guru melakukan relaksasi Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :</li> </ol>	<b>20 menit</b>

	<p>a. Apa yang telah kalian pelajari hari ini?</p> <p>b. Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat melakukan lari 100 meter?</p> <p>c. Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan permainan ?</p> <p>d. Apa yang harus kita perhatikan saat lawan lebih cepat melakukan lari 100 meter ?</p> <p>8. Peserta didik bersama dikumpulkan kembali dan di bariskan. Guru melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran hari ini. Kemudian berdoa, berhitung dan bubar</p>	
--	--	--

## H. Alat, media & Sumber Belajar

- a. Cones
- b. Lapangan terbuka
- c. Stopwatch
- d. Peluit
- e. Bendera Start
- f. Media gambar start jogkok

## I. Penilaian

### A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

#### RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN LARI JARAK 100 METER

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	<p>Disiplin</p> <p>a. Hadir tepat waktu</p> <p>b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran</p> <p>c. Mentaati prosedur kerja</p> <p>d. Selesai tepat waktu</p>					

2.	<p>Kerjasama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta lain</p> <p>d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>					
3.	<p>Tanggung jawab</p> <p>a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan</p> <p>b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas</p> <p>c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru</p> <p>d. Menjaga kebersihan selama pembelajaran</p>					
Jumlah						
Jumlah Nilai Maksimal		15				

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Sikap = \_\_\_\_\_ X 20%

Jumlah skor maksimal

## B. PENILAIAN PENGETAHUAN

### 1. SOAL

#### RUBRIK PENILAIAN

#### PENGETAHUAN TENTANG LARI JARAK 100 METER

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan teknik untuk melakukan lari 100 meter dengan benar				
2.	Sebutkan teknik untuk melakukan start jogkok pada lari 100 meter				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

### 2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	a. Ayunan lengan b. Posisi badan c. Langkah kaki d. Ayunan Pinggang
2.	a. Tangan membentuk huruf v terbalik b. Posisi kepala datar dengan punggung pandangan kebawah c. Lutut ditekan ke belakang ; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat ; lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu. d. Tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke

	depan dari kedua tangan.
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian Pengetahuan** = \_\_\_\_\_ **X 30%**

**Jumlah skor maksimal**

**C. PENILAIAN KETERAMPILAN**

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

**RUBRIK PENILAIAN**

**UNJUK KETERAMPILAN LARI JARAK 100 METER**

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	Teknik melakukan start jogkok pada lari 100 meter  a. Tangan membentuk huruf v terbalik  b. Posisi kepala datar dengan punggung pandangan kebawah  c. Lutut ditekan ke belakang ; lutut kaki depan ada				

	<p>dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat ; lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu.</p> <p>d. Tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.</p>			
2.	<p>Teknik melakukan lari 100 meter dengan cepat</p> <p>a. Ayunan lengan</p> <p>b. Posisi badan</p> <p>c. Langkah kaki</p> <p>d. Ayunan Pinggang</p>			
Jumlah				
Jumlah Nilai Maksimal		8		

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian keterampilan = \_\_\_\_\_ X 50%**

**Jumlah skor maksimal**

Menyetujui

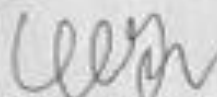


Sudarto

19580705 198103 018

Yogyakarta,

2016



Fatayati Ulya Rofi'ah

13601241044

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**BOLA BASKET MATERI CHEST PASS DAN BOUNCE PASS**



Disusun oleh :

FATAYATI ULYA ROFI'AH

13601241044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2016**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )**

Satuan Pendidikan : SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VIII (Delapan) / 1 (Ganjil )  
 Materi Pokok : Bola Basket / Chest Pass dan Bounce Pass  
 Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pembelajaran dengan khusuk.
2. Menunjukkan sikap menghargai perbedaan fisik antar individu.
3. Mampu bekerjasama dengan tim secara baik.
4. Mengembangkan ketrampilan dan kemampuan gerak.
5. Mampu memainkan permainan bola basket dengan peraturannya.

B. Kompetensi Inti :	C. Kompetensi Dasar :
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.</li> <li>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.</li> <li>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</li> <li>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.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.</li> <li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li> <li>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</li> <li>2.3 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</li> <li>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</li> <li>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan Bola Basket.</li> <li>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan Bola basket dengan koordinasi yang baik.</li> </ol>

### D. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-

2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola basket	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan bola basket	-	-	√

#### E. Materi Pembelajaran :

Membuka ruang adalah salah satu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan bola dan memudahkan rekannya yang lain untuk memberikan umpan. Selain itu membuka ruang juga sangat berguna untuk dapat mencetak angka saat berada di dekat ring. Agar membuka ruang dapat dilakukan dengan baik, siswa harus mampu melakukan passing dengan baik pula agar bola yang akan diberikan kepada rekannya yang lain dapat tepat sasaran. Didalam basket sendiri ada beberapa passing yang umum dilakukan antara lain : chest pass dan bounce pass .

##### 1. Chest Pass

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

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

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

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

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

## 2. Bounce Pass

Bounce Passing adalah teknik melempar bola dengan ke teman satu tim dengan cara di pantulkan ke lantai. Secara teori, melakukan bounce passing adalah pada titik pantul  $\frac{2}{3}$  dari jarak target kawan satu tim. Teknik ini salah satu teknik mengumpan untuk menghindari atau mengelabui lawan sehingga lawan tidak mampu merebut bola. Bounce Passing sangat baik di lakukan dalam pertandingan pada sasaran yang melakukan backdoor cut dan saat pemain di hadang lawan sehingga sulit mencapai passing line.

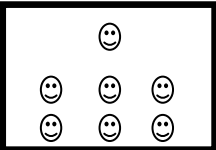
Untuk melakukan bounce passing di perlukan beberapa pemahaman teknik agar operan dapat di lakukan dengan baik dan bola dapat mendarat di tangan teman. Untuk melakukan bounce passing berikut beberapa teknik-teknik dasarnya:

1. Sikap badan tegak lurus
2. Siku ditekuk di samping badan dan posisikan bola di depan badan
3. Salah satu kaki maju ke depan
4. Lutut ditekuk, tumpukan berat badan di antara dua kaki
5. Condongkan badan ke depan, tubuh rilex agar mendapat keseimbangan
6. Dorong bola ke arah lantai dengan sasaran  $\frac{1}{4}$  dari sasaran
7. Lemparan bola diawali dengan sedikit menarik bola ke arah dada untuk mendapatkan awalan di akhir dengan lecutan pergelangan tangan dengan telapak tangan menghadap ke luar.

## F. Metode Pembelajaran.

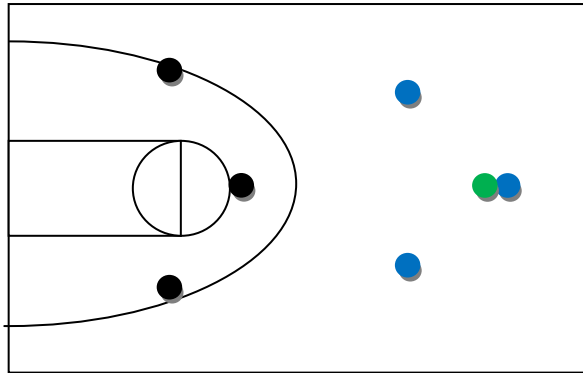
1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan.

## G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf.</li> <li>b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</li> <li>c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</li> <li>d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</li> <li>e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat dari bola basket untuk kebugaran jasmani, untuk membangun otot, untuk menambah kekuatan.</li> <li>f. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</li> <li>g. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot yang digunakan pada saat melakukan passing, gerakan</li> </ol>	<b>20 menit</b>

	<p>merebut bola.</p> <p><b>Pemanasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik di bariskan menjadi 3 bershaf dan di minta merentangkan tangan, masing- masing peserta didik bergiliran satu persatu memimpin pemanasan sampai baris siswa terakhir.</li> <li>Peserta didik berjalan melingkar, guru menginstruksikan agar siswa mengatakan apa yang di katakan oleh guru dan melakukan gerakan kebalikan dari apa yang guru katakan.</li> <li>Setelah semua siswa sudah melakukan gerakan pemanasan statis maupun dinamis peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok dan melakukan permainan Holla Hop Berjalan. Kelompok yang kalah akan mendapat hukuman scot jump 5 kali.</li> <li>Selanjutnya peserta didik melakukan permainan kucingan dengan menekankan pada gerakan dasar melakukan chess pass dan bounce pass.</li> <li>Peserta didik diminta untuk membuat sebuah lingkaran untuk melakukan pengundian siapakah yang akan menjadi kucing.</li> <li>Siswa yang menjadi kucing berusaha merebut bola yang dioper – operkan oleh penjaga agar tidak dapat terjangkau oleh kucing.</li> <li>Bagi siswa yang tidak menjadi kucing maka harus berusaha melindungi bola dengan cara mengoper bola ke teman yang lain, passing yang digunakan adalah chess pass dan bounce pass secara bergantian.</li> <li>Setelah melakukan chess pass siswa yang menerima chess pass harus melakukan bounce pass kepada rekannya yang lain begitu seterusnya.</li> </ol>	
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <p>Peserta didik diminta untuk mengamati gambar mengenai chess pass dan bounce pass yang diberikan oleh guru. Setelah itu mereka mempraktikkannya dalam permainan 1.</p> <p><b>I. Permainan 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, Setiap kelompok ada 3 orang. Melakukan permainan basket mini 3 vs 3 satu ring.</li> <li>Setiap tim harus memasukkan bola ke dalam ring.</li> <li>Ring yang di gunakan hanya satu ring, apabila ada tim yang melakukan serangan namun dapat di gagalkan oleh tim defence, maka untuk melakukan serangan tim defence harus</li> </ol>	<p><b>80 menit</b></p>

mengeluarkan bola keluar circle dengan cara mengumpkan kepada rekannya yang ada di luar lingkaran.



Keterangan :

- : tim B
- : tim A
- : Bola

### ***Menanya***

Dari permainan yang telah dilakukan oleh peserta didik tadi, guru memancing siswa untuk dapat bertanya seputar kesulitan yang mereka temui di permainan 1. Pertanyaan yang diharapkan muncul dari peserta didik :

1. Apa yang dilakukan oleh setiap tim untuk dapat mencetak angka?

Jawaban: Melakukan passing secara tepat kepada rekannya dengan membuka ruang agar dapat menerima bola dari rekannya.

2. Bagaimana cara melakukan passing untuk mengecoh lawan?

Jawaban : Melakukan passing memantul tanah agar lawan sulit untuk mengantisipasi

### ***Mengeksplorasi***

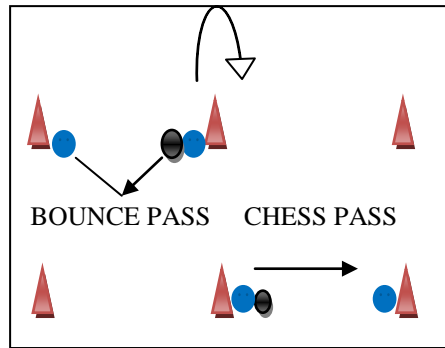
Setelah mengetahui hambatan atau kesulitan yang dialami peserta didik dalam permainan 1 tadi, peserta didik diminta untuk melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan masih dengan kelompok yang sama.

Practice (latihan) 1

- a. Peserta didik masih dengan kelompok yang sama melakukan latihan chess pass dan bounce pass
- b. Siswa kelompok a dan b diminta untuk berbaris berbanjar dengan jarak masing-masing banjar adalah 5 meter. Kemudian

siswa saling berhadapan.

- c. Siswa melakukan passing dada (chess pass) sampai batas cone yang ditentukan kemudian memutar dan berbalik dengan melakukan passing memantul (bounce pass)



Keterangan :

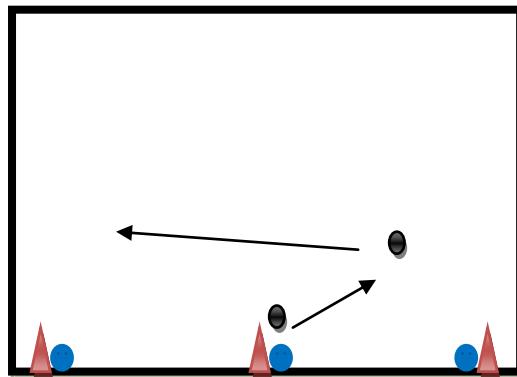
- : bola
- : peserta didik
- ▲ : Cone

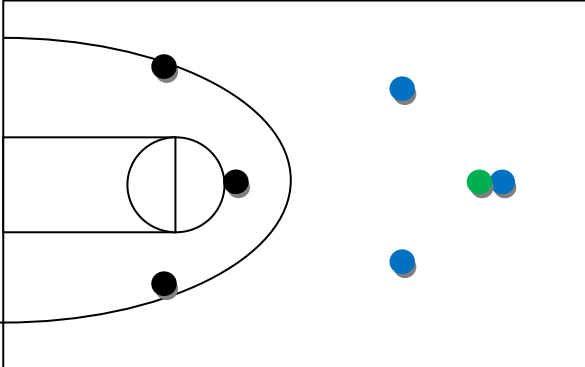
### ***Mengasosiasi***

Setelah melakukan latihan pertama peserta didik kembali diminta untuk melakukan latihan dengan tingkat pemahaman yang lebih kompleks dalam permainan.

#### **Latihan 2**

- a. Peserta didik diminta untuk melakukan latihan labu labu namun dengan melakukan passing secara selang – seling
- b. Siswa yang mendapatkan umpan passing dada maka harus melakukan passing memantul begitu sebaliknya sampai batas cone yang ditentukan kemudian berbalik



	<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Setelah peserta didik melakukan berbagai latihan dan mencoba untuk melakukan chess pass dan bounce pass, siswa dengan guru dan atau siswa dengan siswa lain berdiskusi mengenai kesulitan apa yang dialami. Kemudian semua siswa melakukan permainan atau game kedua.</p> <p><i>Game 2</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pada game kedua ini sama seperti pada game 1. Jumlah pemain 3 vs 3 dengan satu ring.</li> <li>Kali ini ada peraturan tambahan yaitu setiap pemain hanya diperbolehkan melakukan dribble bola sebanyak 3 langkah saja</li> </ol>  <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● : tim B</li> <li>● : tim A</li> <li>● : Bola</li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran.</li> <li>Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan : Siswa membuat lingkaran , bernyanyi lagu naik-naik ke puncak gunung dengan mengganti lyric lagu huruf “a” diganti dengan huruf “u”. setelah guru memberikan aba-aba siswa bergantian mengoper bola dari arah atas dan dari arah bawah. saat guru meniupkan peluit, siapapun yang memegang bola akan mendapatkan hukuman.</li> <li>Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan</li> </ol>	<p><b>20 menit</b></p>

	<p>pelajaran;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</li> <li>5. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran</li> <li>6. Peserta didik diminta untuk berbaris kembali 3 shaf, berdoa kemudian berhitung dan bubar.</li> </ol>	
--	--	--

## **H. Alat, Media & Sumber Belajar**

### **1. Alat**

- a. Bola Basket : 3 buah
- b. Cones : 10 buah
- c. Lapangan terbuka

### **2. Media**

- a. Media gambar berupa gambar melakukan chess pass dan bounce pass

### **3. Sumber Belajar**

- a. Silabus
- b. Internet

## I. Penilaian

### A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

#### RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN BOLA BASKET

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					
3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru d. Menjaga kebersihan kelas selama pembelajaran					
Jumlah						

Jumlah Nilai Maksimal	15
-----------------------	----

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian Sikap =** \_\_\_\_\_ **X 20%**

**Jumlah skor maksimal**

## B. PENILAIAN PENGETAHUAN

### 1. SOAL

#### RUBRIK PENILAIAN

#### PENGETAHUAN TENTANG BOLA BASKET

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan teknik dasar bola basket				
2.	Sebutkan kegunaan menggiring bola/ <i>dribbling</i> dalam bola basket				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

### 2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	a. <i>Menggiring/dribbling</i> b. <i>Passing</i> c. <i>Lay-up</i> d. <i>Shooting</i>

2.	a. mencari peluang serangan b. menerobos pertahanan lawan c. memperlambat tempo permainan d. mendekat ke pertahanan lawan
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian Pengetahuan** = \_\_\_\_\_ X 30%

**Jumlah skor maksimal**

**C. PENILAIAN KETERAMPILAN**

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja).

**RUBRIK PENILAIAN**

**UNJUK KETERAMPILAN BOLA BASKET**

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	Teknik <i>bounce pass</i> : a. Badan berdiri tegak dengan kedua tangan memegang bola b. Bola diletakkan di depan dada dengan kedua tangan ditekuk c. Salah satu kaki melangkah ke depan untuk keseimbangan ketika akan melepaskan bola ke lantai d. Bola dilepaskan dengan kedua tangan lurus kedepan dan dipantulkan ke lantai				

2.	<p>Teknik <i>chest pass</i> :</p> <p>a. Badan berdiri tegak dengan kedua tangan memegang bola</p> <p>b. Bola diletakkan di depan dada dengan kedua tangan ditekuk</p> <p>c. Salah satu kaki melangkah ke depan untuk keseimbangan ketika akan melepaskan bola</p> <p>d. Tangan lurus ke depan setelah melepaskan bola, arah bola harus lurus ke depan tepat di dada teman yang lain</p>				
3.	<p>Teknik <i>Dribbling</i> :</p> <p>a. Badan sedikit membungkuk dan kaki sedikit ditekuk</p> <p>b. Salah satu tangan memantulkan bola tidak melebihi dada</p> <p>c. Seluruh permukaan telapak tangan yang digunakan untuk dribbling harus menyentuh permukaan bola</p> <p>d. kaki melangkah ke depan untuk berjalan</p>				
Jumlah					
Jumlah Nilai Maksimal		12			

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi

1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi
---	--------------------------------------

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian keterampilan = \_\_\_\_\_ X 50%**

**Jumlah skor maksimal**

**D. Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = S+P+K	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Muhammad Fuad H					
2	Khotibul Umam					
3	Didik P					
4	Rosyideva					
5	Zul fahmi					
6	Dimas R					
7	Firma N					
8	Bintang					
9	Roffikiko					

**RUBRIK REKAPITULASI PENILAIAN  
BOLA BASKET**

JUMLAH SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
76-100	SB	Sangat Baik
51-75	B	Baik
26-50	C	Cukup
0-25	K	Kurang

Menyetujui

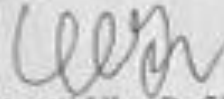


Sudarto

19580705 198103 018

Yogyakarta,

2016



Fatayati Ulya Rofi'ah

13601241044

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Bola Voly**



Disusun oleh :

FATAYATI ULYA ROFI'AH

13601241044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII (Delapan) / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Bola Voly  
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pembelajaran dengan khusuk.
2. Menunjukkan sikap menghargai perbedaan fisik antar individu.
3. Mampu bekerjasama dengan tim secara baik.
4. Mengembangkan ketrampilan dan kemampuan gerak.
5. Mampu memainkan permainan bola voli dengan peraturannya.

<b>B. Kompetensi Inti :</b>	<b>C. Kompetensi Dasar :</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.</li><li>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.</li><li>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</li><li>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</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.</li><li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li><li>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</li><li>2.3 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</li><li>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</li><li>3.7 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak ketrampilan nomor-nomor atletik (lari 100 meter)</li><li>4.2 Mengukur ketrampilan empat olahraga nomor-nomor atletik (lari 100 meter), menyusun rencana perbaikan ketrampilan, dan mempraktikannya dalam permainan</li></ol>

sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	yang sesungguhnya.
--	--------------------

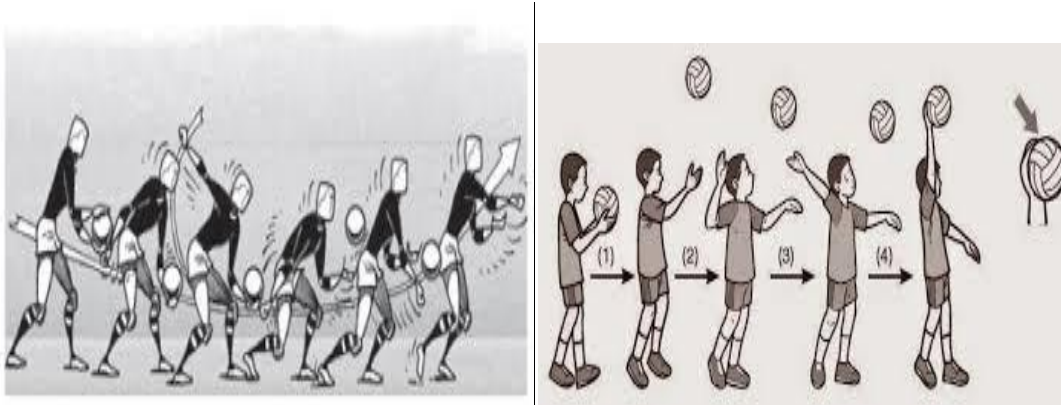
#### D. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak bola voly	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan bola voly	-	-	√

## E. Materi Pembelajaran :

### Teknik Dasar Permainan Bola Voli

#### 1. Servis



##### 1.1 Servis Tennis (Tennis Service)

###### a. Sikap pemulaan

Berdiri dengan kaki kiri ke depan, bola di pegang dengan dua tangan (tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bagian atas).

###### b. Pelaksanaan

Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas kurang lebih meter di atas kepala. Tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala, telapak tangan menghadap ke depan. Kemudian bola dipukul dengan tangan pada bagian belakang atas, dibantu dengan lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya bola top spin (berputar ke depan). Gerakan diakhiri dengan melangkahkan kaki ke depan

##### 1.2 Servis Mengapung (Floating Service)

Floating service atau servis mengapung adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang)

###### a. Sikap permulaan

Berdiri dengan kaki kiri ke depan, bola dipengan dengan tangan kiri, tangan kanan berada di samping atas kepala setinggi pelipis.

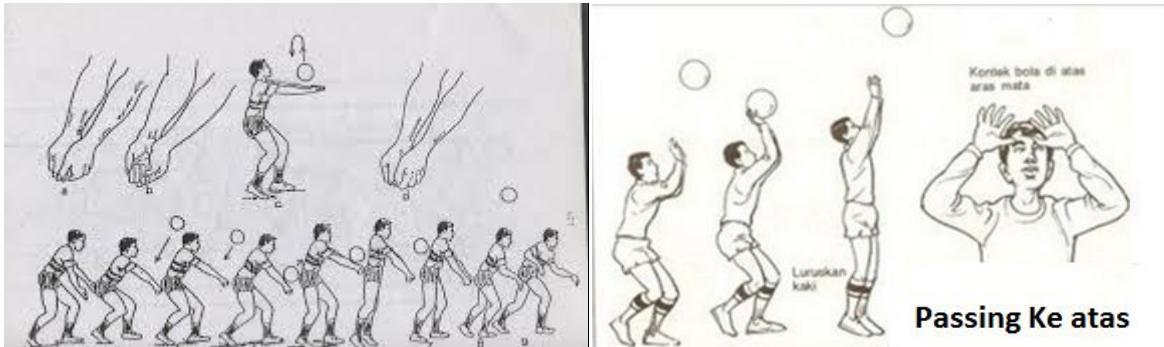
###### b. Pelaksanaan

Bola dilambungkan dengan tangan kiri tidak terlalu tinggi ke atas kanan. Begitu bola melambung ke atas setinggi kepala, bola segera di pukul dengan tangan kanan di bagian tengah belakang. Pada saat memukul bola tidak ada gerakan/lecutan pergelangan tangan,

sehingga jalannya mengapung /mengambang. Gerakkan diakhiri dengan melangkahkan kaki ke depan.

Pada servis mengapung sikap tangan dalam keadaan menggenggam atau ibu jari dilipat ke dalam menempel pada telapak tangan.

## 2. Passing



Passing adalah suatu usaha seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan/mengumpan bola kepada teman dalam satu tim untuk dimainkan di daerah lapangan sendiri. Jika bola datang dari atas merupakan salah satu bola yang dinamakan bola parabol/melengkung dapat digunakan dengan passing atas dan jika bola telah dalam posisi rendah dapat digunakan dengan passing bawah.

### a. Passing Bawah

Berikut ini adalah beberapa langkah atau cara melakukan passing bawah dengan benar:

1. Ambil sikap siap yang umumnya dilakukan dalam permainan bola voli, yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu serta kedua lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan.
2. Rapatkan serta luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari menjadi sejajar
3. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan ke arah datangnya bola, dalam hal ini siku harus betul-betul dalam keadaan lurus. Letak perkenaan bola harus berada pada bagian prosimal lengan atau diatas dari pergelangan tangan.
4. Dan disaat bola mengenai kedua lengan, lutut kaki diluruskan.
5. Dalam melakukan passing bawah ke arah depan, ayunan lengan tidak lebih dari sudut 90<sup>o</sup> dengan bahu atau badan.

### b. Passing Atas

Cara melakukan teknik dasar passing atas dalam bola voli:

1. Ambil sikap siap yang biasa dilakukan dalam olahraga bola voli, yaitu kedua kaki dibuka hingga selebar bahu, kedua lutu kaki agak ditekuk dan badan merendah atau agak dibungkukkan ke depan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.

2. Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang dan membentuk seperti mangkok. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga.
3. Saat bola sudah tepat berada di atas dari badan, dengan kedua tangan ditekuk pada bagian siku ataupun pergelangan tangan. Posisi tangan harus sedikit berada diatas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan. Saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku. Dalam mendorong bola jari yang paling dominan saat mendorong adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.
4. Dan pada gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, kedua lengan lurus serta pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan-gerakan akhir seperti ini merupakan gerak dasar (fundamental) dalam melakukan gerakan dorongan.

### 3. Teknik Dasar Smash



Smash adalah memukul bola yang dilakukan di atas net dengan kuat dan keras hingga bola jatuh menemuk di lapangan lawan, dan sulit untuk dikembalikan /diterima. Smash sendiri merupakan rangkaian gerakan yang kompleks terdiri dari empat tahap sehingga diperlukan

koordinasi gerakan yang baik untuk melakukannya. Keempat tahapan smash tersebut adalah:

#### 1. Langkah awalan

Diawali dengan sikap berdiri agak serong, dengan jarak 2 – 4 m dari net. Langkahkan kaki ke depan kaki kiri diikuti dengan kaki kanan dan langkah panjang kaki kiri dengan posisi terakhir kaki hampir sejajar untuk ditekuk/ posisi badan merendah.

#### 2. Tolakan/ tumpuan

Sambil merendahkan badan kedua lengan di belakang badan, segera lakukan tolakan ke atas dengan kuat sambil mengayun lengan ke depan atas, tangan kanan berada di samping atas kepala.

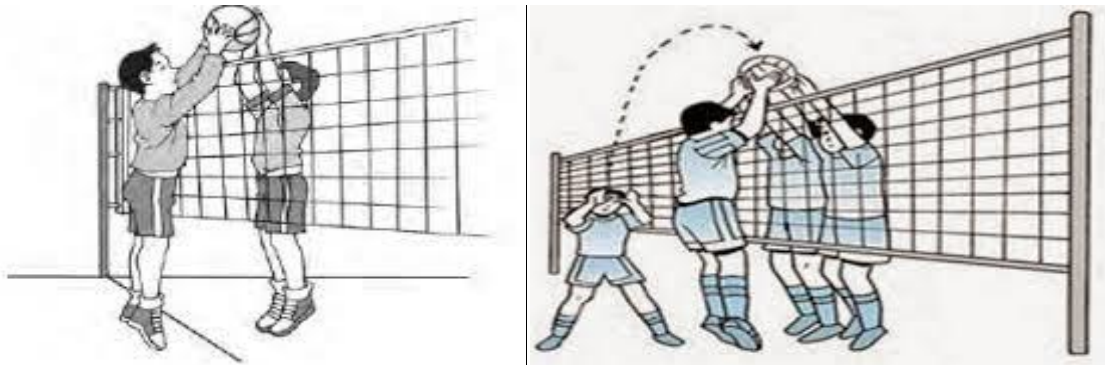
### 3. Perkenalan bola

Perkenalan/pukulan bola dilakukan saat mencapai titik tertinggi dari lompatan, jarak bola satu jangkauan tangan, posisi bola tepat di depan atas kepala. Lakukan pukulan di bagian atas belakang bola dengan telapak tangan terbuka disertai dengan lecutan tangan hingga menghasilkan bola top spin.

### 4. Pendaratan.

Pendaratan dengan kedua kaki sejajar disertai gerakan ngeper pada kedua lutut, dan tetep menjaga keseimbangan untuk segera kembali pada sikap siap normal

## 4. Teknik dasar memblok (membendung)



Merupakan salah satu teknik bertahan yang dilakukan di atas net, dengan cara melompat sambil menjulurkan kedua tangan untuk menahan smash lawan.

Ada dua teknik blok yaitu

#### 1. Block aktif

Di mana saat melakukan block kedua tangan dengan kuat menahan bola dan saat perkenaan tangan tangan aktif menekan bola ke bawah.

#### 2. Block pasif

Dimana saat melakukan tangan dijulurkan kdekate net tanpa disertai gerakan apapun. Cara ini dilakukan oleh pemain dengan postur tubuh pendek dengan keterbatasan jangkauan tangan.

Block yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan smash lawan kkkarena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus.

Teknik melakukan block / bendungan.

#### 1. Sikap awal

Berdiri menghadap net kaki sejajar kedua tangan di depan dada, lutut ditekuk badan agak condong ke depan. Pandangan fokus ke arah bola dan pergerakan smasher lawan.

## 2. Pelaksanaan

Lakukan tolakan dengan kuat kedua tangan dijulurkan ke atas net selebar bahu telapak jari-jari terbuka. Arahkan tangan ke daerah perkiraan lintasan bola/smash lawan. Saat perkenaan jari – jari ditegangkan agar kuat menahan smash lawan.

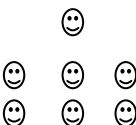
## 3. Gerakan akhir

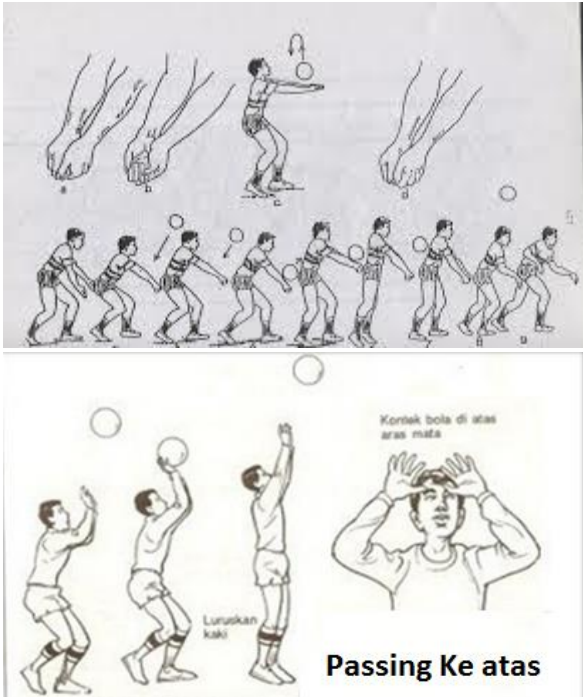
Lakukan pendaratan dengan kedua kaki disertai gerakan ngeper pada lutut, seimbangan tetap terjaga dan segera mengambil posisi siap kembali pada permainan.

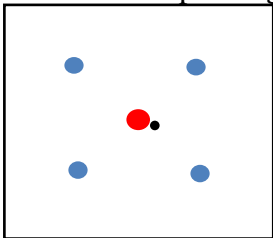
## F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan.

## G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p data-bbox="236 1485 443 1518"><b>Pendahuluan</b></p> <div data-bbox="228 1525 443 1675" style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf.</li> <li>b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</li> <li>c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</li> <li>d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</li> <li>e. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</li> <li>f. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot</li> </ol> <p data-bbox="528 1711 687 1744"><b>Pemanasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Permainan ini dinamakan kucing tikus</li> <li>b. Siswa diminta untuk membuat lingkaran</li> <li>c. Satu atau dua orang menjadi kucing lainnya menjadi tikus</li> <li>d. Kucing berusaha mendapatkan dan merebut bola dari tikus</li> <li>e. Tikus berusaha melindungi bola dengan mengoper</li> </ol>	<p data-bbox="1230 1122 1358 1155"><b>20 menit</b></p>

	<p>bola dari satu tikus ke tikus lain</p> <p>f. Operannya adalah operan dari atas kepala kemudian dari bawah ke atas. Operan yang dilakukan harus berselang seling misalnya tikus A mengoper dari atas kepala ke tikus B. Kemudian tikus B harus mengoper ke tikus C dari bawah ke atas</p> <p>g. Begitu seterusnya sampai kucing dapat menyentuh atau merebut bola. Apabila kucing dapat merebut bola maka tikus terakhir yang memegang bola akan bergantian menjadi kucing.</p>	
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <p>Siswa dikumpulkan kembali untuk mengamati media gambar mengenai passing dalam Bola Voly</p>  <p><b>Menanya</b></p> <p>Peserta didik diberikan pertanyaan seputar gambar yang telah diamati terkait dengan kesulitan yang atau kurang pemahaman terhadap gambar yang diberikan.</p> <p>Pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana cara melakukan passing bawah dalam bola voly ?</li> <li>2. Bagaimana cara melakukan passing atas dalam bola voly ?</li> </ol>	<p><b>80 menit</b></p>

	<p><b><i>Mengeksplorasi</i></b></p> <p>Peserta didik diminta untuk melakukan latihan satu persatu atau individu cara melakukan passing bawah dan passing atas</p> <p>Selanjutnya siswa secara berpasangan diminta untuk melakukan passing bawah dan atas.</p>	
	<p><b><i>Mengasosiasi</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa ditanya kembali mengenai tehnik yang benar untuk melakukan passing bawah dan atas.</li> <li>2. Salah satu siswa diminta untuk mencoba kembali melakukan latihan yang telah dilakukan.</li> <li>3. Siswa yang tidak melakukan bersama guru melakukan pengamatan sekaligus guru membenarkan tehnik dari siswa yang masih kurang tepat.</li> </ol> <p><b><i>Mengkomunikasikan</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diminta untuk mencoba kembali melakukan passing bawah dan passing atas. Pada kesempatan kali ini siswa diminta untuk satu persatu melakukan passing bawah dan atas setelah diadakan pembenaran bagi siswa yang masih salah..</li> <li>2. Peserta didik menunjukkan sikap peduli dan dapat menguasai materi yang telah disampaikan serta dapat memberikan contoh atau menampilkan yang terbaik sebagai akhir dari pembelajaran.</li> <li>3. Guru bersama peserta didik melakukan evaluasi dan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan.</li> </ol>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan pendinginan</li> </ul>  </li> </ol>	<p><b>20 menit</b></p>

	<p>Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● : Bola</li> <li>● : Siswa</li> <li>● : Guru</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi 4 kelompok.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran.</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan secara berpasangan agar otot – otot yang tadi digunakan tidak mengalami kram.</li> <li>4. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</li> <li>5. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</li> <li>6. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;</li> <li>- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</li> </ul> </li> <li>7. Peserta didik bersama guru melakukan relaksasi Ajukan kepada peserta didik pertanyaan : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang telah kalian pelajari hari ini?</li> <li>b. Apa yang kalian pikir kan tadi pada saat melakukan passing dalam bola voly?</li> <li>c. Apa yang harus kita perhatikan saat melakukan passing dalam Bola Voly?</li> </ol> </li> <li>8. Peserta didik bersama dikumpulkan kembali dan di bariskan kemudian berdoa, berhitung dan bubar.</li> </ol>	
--	---	--

## H. Alat, media & Sumber Belajar

- a. Cones
- b. Bola voly
- c. Lapangan terbuka
- d. Stopwatch
- e. Peluit
- f. Media gambar bola voli

## I. Penilaian

### A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

#### RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN BOLA VOLY

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					
3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan					

	guru d. Menjaga kebersihan selama pembelajaran					
Jumlah						
Jumlah Nilai Maksimal		15				

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian Sikap =** \_\_\_\_\_ **X 20%**

**Jumlah skor maksimal**

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

**1. SOAL**

**RUBRIK PENILAIAN**

**PENGETAHUAN TENTANG BOLA VOLY**

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan teknik dasar untuk melakukan passing bawah dalam bola voly				
2.	Sebutkan teknik dasar untuk melakukan passing atas dalam				

	bola voly				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

## 2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	a. Posisi Tangan lurus b. Posisi kaki ditekuk dan dibuka selebar bahu c. Perkenaan terhadap bola d. Gerak lanjutan
2.	a. Posisi tangan membentuk setengah bola b. Posisi kaki dibuka selebar bahu c. Perkenaan terhadap bola d. Gerak lanjutan
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian Pengetahuan = \_\_\_\_\_ X 30%**

**Jumlah skor maksimal**

### C. PENILAIAN KETERAMPILAN

#### 1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

#### 2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja).

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KETERAMPILAN BOLA VOLY

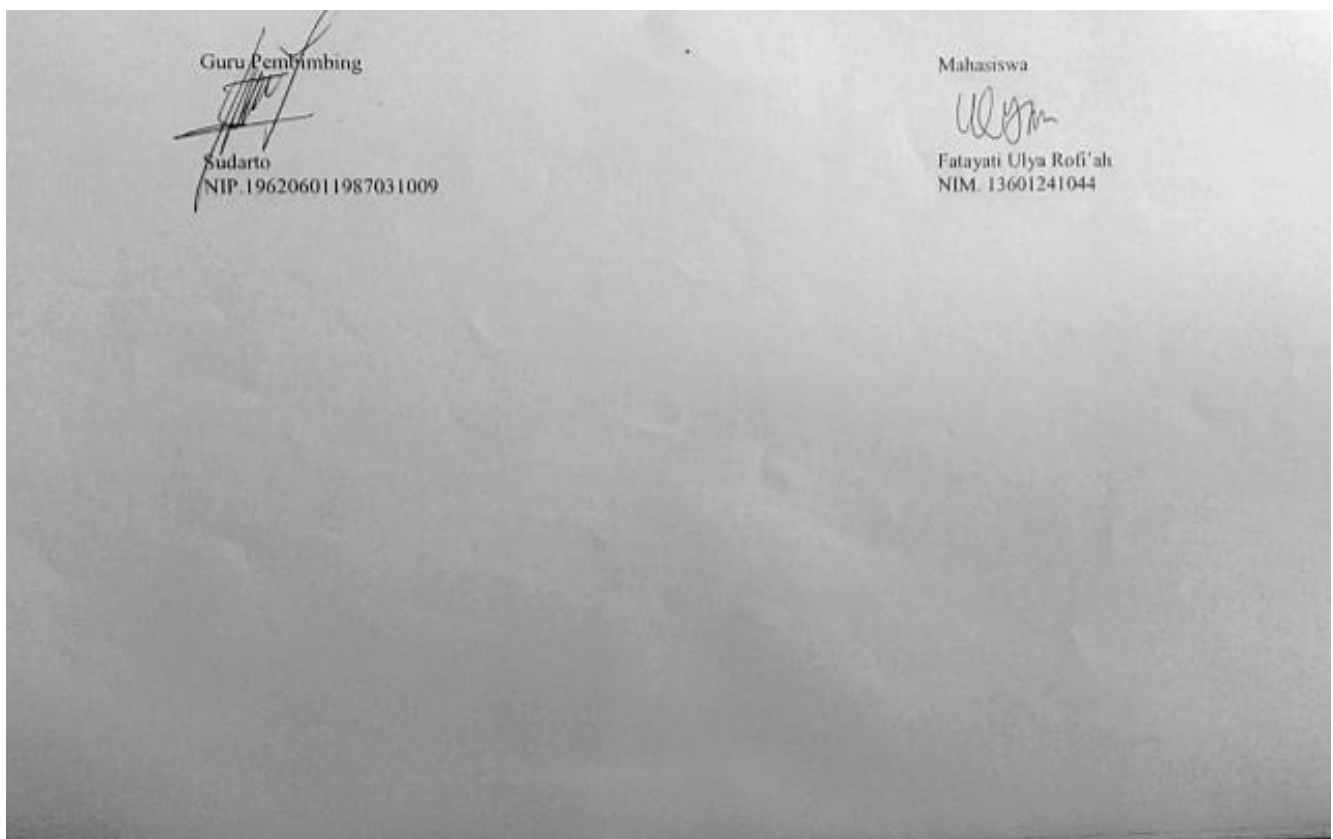
No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	Teknik dasar passing bawah dalam bola voly a. Posisi tangan b. Posisi kaki c. Perkenaan terhadap bola d. Gerak lanjutan				
2.	Teknik dasar passing atas dalam bola voly a. Posisi tangan b. Posisi kaki c. Perkenaan terhadap bola d. Gerak lanjutan				
Jumlah					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian keterampilan = \_\_\_\_\_ X 50%**

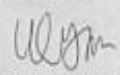
**Jumlah skor maksimal**



Guru Pembimbing

  
Sudarto  
NIP. 196206011987031009

Mahasiswa

  
Fatayati Ulya Rofi'ah  
NIM. 13601241044

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **Atletik Nomor Lari Estafet**



Disusun oleh :

FATAYATI ULYA ROFI'AH

13601241044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII (Delapan) / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Atletik / Lari Estafet  
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Siswa dapat memahami cara melakukan estafet dengan benar meliputi pemberian dan penerimaan tongkat estafet.
2. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar estafet yang meliputi pemberian dan penerimaan tongkat estafet secara benar.
3. Siswa menunjukkan sikap disiplin, tanggungjawab dan keberanian selama melakukan estafet.
4. Siswa dapat mempraktekkan teknik dasar pemberian dan penerimaan tongkat estafet secara bertahap dengan benar.

<b>B. Kompetensi Inti :</b>	<b>C. Kompetensi Dasar :</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.</li><li>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.</li><li>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</li><li>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</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.</li><li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li><li>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</li><li>2.3 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</li><li>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</li><li>3.7 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak ketrampilan nomor-nomor atletik (lari estafet)</li></ol>

pandang/teori.	
----------------	--

#### D. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak lari estafet	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan lari estafet	-	-	√

#### E. Materi Pembelajaran :

##### Estafet :

Pada awal pertemuan pembelajaran pendidikan jasmani pada awal pertemuan pertama sudah dilakukan beberapa macam permainan yang mengarah kepada unsur unsur olahraga estafet dalam pembelajaran pemberian materi estafet berupa cara memberikan dan menerima tongkat estafet dan pengarahan sedikit cara melakukan estafet. Penyampaian materi dilakukan secara menyenangkan. Peserta didik diberikan sedikit permainan yang mengarah kepada materi yaitu estafet. Untuk selanjutnya dilakukan Olahraga estafet.

Estafet atau lari sambung merupakan salah satu nomor atletik yang dilakukan secara beregu. **Lari sambung** atau **lari estafet** adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya.

Latihan Teknik Lari Sambung :

- Dengan cara melihat (visual) Pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya.

- Dengan cara tidak melihat (non visual) Pelari yang menerima tongkat berlari sambil mengulurkan tangan kebelakang. Selanjutnya pelari sebelumnya menaruh tongkat ke tangan si pelari setelahnya.

Teknik Pemberian Tongkat :

- Dari Bawah Jika pemberi memberikan tongkat dengan tangan kanan maka penerima menggunakan tangan kiri. Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah. Sementara tangan penerima telah siap di belakang dengan telapak tangan menghadap bawah. Ibu jari terbuka lebar, sementara jari-jari yang lainnya dirapatkan. Tangan penerima berada di bawah pinggang.
- Dari atas Jika pemberi memberikan tongkat dengan tangan kiri maka penerima juga menggunakan tangan kanan. Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari depan melalui atas.

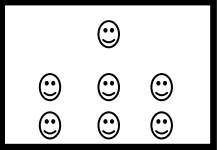
Teknik menerima tongkat estafet :

- Visual : Dengan menoleh atau melihat ke belakang dan ini hanya digunakan untuk lari Estafet yang berjarak 4×400 meter.
- Non Visual : Cara ini digunakan dengan tidak menoleh ataupun melihat ke belakang, karena jarak yang digunakan terlalu pendek yaitu 4×100 meter.

#### F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan.

#### G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf.</li> <li>Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</li> <li>Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</li> <li>Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</li> <li>Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</li> <li>Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot</li> </ol> <p><b>Pemanasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berpasangan saling berhadapan</li> <li>Peserta didik melakukan permainan hitam hijau</li> <li>Satu baris adalah kelompok hijau dan baris lainnya adalah kelompok hitam</li> </ol>	<p><b>20 menit</b></p>

	<p>d. Guru akan memberikan aba – aba hitam ataupun hijau</p> <p>e. Jika aba – aba hitam maka hitam akan berlari sampai batas cone sementara hijau berusaha mengejar hitam. Begitu sebaliknya jika ada aba – aba hijau.</p> <p>f. Pemain yang berhasil dikejar atau yang tidak bisa mengejar akan mendapat hukuman untuk menggendong pasangannya sampai ke tengah atau di batas cone awal.</p>																									
<p style="text-align: center;"><b>Inti</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Mengamati</b></p> <p><b>I. Permainan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok siswa di berikan sedikit materi estafet dan di berikan contoh cara memegang tongkat estafet dengan baik dan benar</li> <li>- Siswa di bentuk dengan A,B,C dan D</li> <li>- Antara A, B, C, dan D saling berlomba melakukan estafet dan tahap selanjutnya dengan kesulitan yang meningkat yaitu sebelum melakukan estafet siswa yang membawa tongkat estafet harus melkukan zig zag ke satu kelompoknya lalu di lanjutkan siwa di depannya dan seterusnya.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 5px;">A</td> <td style="padding: 5px;">B</td> <td style="padding: 5px;">C</td> <td style="padding: 5px;">D</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">↙</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">↘</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> <td style="padding: 5px;">x</td> </tr> </table> </div> <p>Ket :</p> <p>A,B,C,dan D = Kelompok A,B,C,D</p> <p>x = Peserta didik</p> <p>→ = Arah zig-zag</p> <p style="text-align: center;"><b>Menanya</b></p> <p>Peserta didik diberikan pertanyaan seputar permainan di game terkait dengan kesulitan yang dialami selama melakukan game</p> <p>Pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang dilakukan agar dapat dengan cepat melakukan estafet</li> </ol> <p>Jawaban: Pada saat melakukan estafet pemberian tongkat harus benar agar tidak jatuh (karena tergesa-gesa)</p>	A	B	C	D	x	x	x	x	x	↙	x	x	x	↘	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<p style="text-align: center;"><b>80 menit</b></p>
A	B	C	D																							
x	x	x	x																							
x	↙	x	x																							
x	↘	x	x																							
x	x	x	x																							
x	x	x	x																							

	<p style="text-align: center;"><b><i>Mengeksplorasi</i></b></p> <p>Peserta didik diminta untuk melakukan latihan terkait dengan kesulitan yang dialami pada saat game latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practice yang digunakan adalah mengutamakan pemberian tongkat secara tepat dan benar.</li> </ul> <p>Peserta didik baris menjadi 4 kelompok yang sama dan melakukan pemberian tongkat estafet dengan benar yang akan di bimbing oleh guru.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b><i>Mengasosiasi</i></b></p> <p><b>II. Permainan</b></p> <p>Peserta didik diberikan kesempatan kembali untuk mempraktikkan hasil latihan yang dilakukan sebelumnya dengan melakukan permainan 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa ditanya kembali mengenai tehnik yang benar untuk melakukan estafet</li> <li>2. Salah satu siswa diminta untuk mencoba kembali melakukan latihan yang telah dilakukan.</li> <li>3. Siswa yang tidak melakukan bersama guru melakukan pengamatan sekaligus guru membenarkan tehnik dari siswa yang masih kurang tepat.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b><i>Mengkomunikasikan</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelompok dikumpulkan menjadi satu.</li> <li>2. Siswa dibagi menjadi 8 team sama seperti permainan 1. Permainan sekarang persis dengan permainan satu, namun sekarang menggunakan teknik dengan benar dan jarak yang sesungguhnya.</li> <li>3. Peserta didik diminta untuk mencoba kembali permainan seperti permainan 1 kali ini dengan jarak yang sebenarnya.</li> <li>4. Peserta didik diberikan pertanyaan tentang permainan yang telah dilakukan.</li> <li>5. Peserta didik menunjukkan sikap peduli dan dapat menguasai materi yang telah disampaikan serta dapat memberikan contoh atau menampilkan yang terbaik sebagai akhir dari pembelajaran.</li> <li>6. Guru bersama peserta didik melakukan evaluasi dan refleksi terhadap permainan yang telah dilakukan.</li> </ol>	

<b>Penutup</b>	<p>1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan</p> <p>- Melakukan pendinginan</p> <div data-bbox="573 313 841 550" style="text-align: center;"> </div> <p>Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● : Bola</li> <li>● : Siswa</li> <li>● : Guru</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Siswa dibagi 4 kelompok.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran.</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan secara berpasangan agar otot – otot yang tadi digunakan tidak mengalami kram.</li> <li>4. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</li> <li>5. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</li> <li>6. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;</li> <li>- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</li> </ul> </li> <li>7. Peserta didik bersama guru melakukan relaksasi Ajukan kepada peserta didik pertanyaan : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang telah kalian pelajari hari ini?</li> <li>b. Apa yang kalian pikir kan tadi pada saat melakukan estafet?</li> <li>c. Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan permainan ?</li> <li>d. Apa yang harus kita perhatikan saat lawan lebih cepat melakukan estafet ?</li> </ol> </li> <li>8. Peserta didik bersama dikumpulkan kembali dan di bariskan kemudian berdoa, berhitung dan bubar, di akhir pembelajaran siswa di bebaskan melakukan permainan sepakbola untuk laki laki dan kasti untuk</li> </ol>	<b>20 menit</b>
----------------	--	-----------------

	perempuan agar memicu peserta didik untuk aktif dan bergerak.	
--	---	--

## H. Alat, media & Sumber Belajar

- a. Tongkat estafet : 5 buah
- b. Cones : 12 buah
- c. Lapangan terbuka

## I. Penilaian

### A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

#### RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN BOLA BASKET

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					
3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas					

	c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru					
	d. Menjaga kebersihan selama pembelajaran					
Jumlah						
Jumlah Nilai Maksimal		15				

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian Sikap =** \_\_\_\_\_ **X 20%**

**Jumlah skor maksimal**

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

**1. SOAL**

**RUBRIK PENILAIAN**

**PENGETAHUAN TENTANG BOLA BASKET**

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan teknik untuk memberikan estafet				
2.	Sebutkan teknik untuk menerima estafet				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

## 2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	a. Menggunakan tangan kanan b. Mengayun dari bawah c. Menggunakan tangan kiri d. Memberi dari atas
2.	a. Visual b. Melihat dengan menengokkan kepala c. Non Visual d. Tidak melihat
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

### Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Pengetahuan = \_\_\_\_\_ X 30%

### Jumlah skor maksimal

## C. PENILAIAN KETERAMPILAN

### 1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

### 2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

## RUBRIK PENILAIAN

### UNJUK KETERAMPILAN BOLA BASKET

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4

1.	<p>Teknik memberikan estafet</p> <p>a. Jika pemberi memberikan tongkat dengan tangan kanan maka penerima menggunakan tangan kiri</p> <p>b. Ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah</p> <p>c. Jika pemberi memberikan tongkat dengan tangan kiri maka penerima juga menggunakan tangan kanan.</p> <p>d. Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari depan melalui atas.</p>				
2.	<p>Teknik menerima estafet</p> <p>a. Visual</p> <p>b. Dengan menoleh atau melihat ke belakang</p> <p>c. Non Visual</p> <p>d. Cara ini digunakan dengan tidak menoleh ataupun melihat ke belakang</p>				

Jumlah	
Jumlah Nilai Maksimal	8

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian keterampilan = \_\_\_\_\_ X 50%**

**Jumlah skor maksimal**

Menyetujui

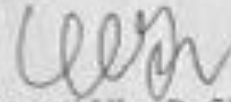


Spidarto

19580705 198103 018

Yogyakarta,

2016



Fatayati Ulya Rofi'ah

13601241044

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**MATERI KEBUGARAN ( Permainan Pendekatan Materi Estafet)**



Disusun oleh :

FATAYATI ULYA ROFI'AH

13601241044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan	: SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII (Delapan) / 1 (Ganjil )
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani / ( Permainan dan Pendekatan Materi Pembelajaran Estafet)
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam menggunakan sarana dan prasarana selama mengikuti pembelajaran.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental salah satu Unsur kebugaran jasmani (Kelincahan dan Kecepatan) yang mendekati materi Estafet
5. Melakukan kebugaran jasmani (Kelincahan dan Kecepatan) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

B. Kompetensi Inti :	C. Kompetensi Dasar :
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.</li><li>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.</li><li>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</li><li>4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.</li><li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li><li>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</li><li>2.3 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</li><li>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</li><li>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan kebugaran jasmani.</li><li>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan</li></ol>

dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
--	--

#### D. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental permainan salah satu kebugaran jasmani ( Estafet)	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan salah satu kebugaran Jasmani ( Estafet)	-	-	√

#### E. Materi Pembelajaran :

##### Pembelajaran Permainan Pendekatan Materi Kebugaran Jasmani (Estafet) :

Pada awal pertemuan pembelajaran pendidikan jasmani tentu saja peserta didik masih membutuhkan adaptasi untuk melakukan olahraga yang berat. Pada pertemuan pertama bisa dilakukan beberapa macam permainan yang mengarah kepada unsur unsur olahraga dalam pembelajaran agar siswa mendapatkan semangat untuk melakukan olahraga dengan antusias tinggi.

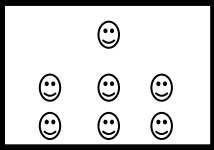
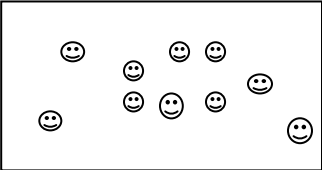
##### Estafet :

Pemberian materi estafet berupa cara memberikan dan menerima tongkat estafet. Penyampaian materi dilakukan secara menyenangkan. Peserta didik diberikan sedikit permainan yang mengarah kepada materi yaitu estafet.

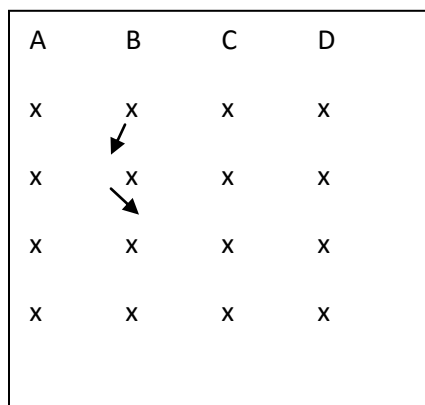
#### F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan.

**G. Kegiatan Pembelajaran.**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p> 	<p>a. Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf.  b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.  c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.  d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.  e. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat dari sepakbola untuk kebugaran jasmani, untuk membangun otot, untuk menambah kekuatan.  f. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.  g. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot</p> <p><b>Pemanasan</b></p> <p>a. Peserta didik berjalan melingkar, guru menginstruksikan agar siswa berkelompok sesuai dengan yang di sebutkan oleh guru (3,5,6,10,...)  b. Setelah semua terbagi menjadi beberapa kelompok siswa akan melakukan permainan selanjutnya yang telah di siapkan oleh guru.  c. Siswa yang kalah dalam permainan akan menjadi tim penjaga dalam permainan kucing melempar tikus. Jadi penjaga melakukan pasing dalam ke arah tikus dan jika kaki tikus terkena maka tikus akan ikut menjadi penjaga, begitu seterusnya.</p> <p>Gambar :</p>  <p>Keterangan :  x = penjaga (kucing)  ☺ = korban (tikus)</p>	<p><b>20 menit</b></p>
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <p><b>I. Permainan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok siswa di berikan sedikit materi estafet dan di berikan contoh cara memegang tongkat estafet dengan baik dan benar</li> </ul>	<p><b>80 menit</b></p>

- Siswa di bentuk dengan A,B,C dan D
- Antara A, B, C, dan D saling berlomba melakukan estafet dan tahap selanjutnya dengan kesulitan yang meningkat yaitu sebelum melakukan estafet siswa yang membawa tongkat estafet harus melkukan zig zag ke satu kelompoknya lalu di lanjutkan siwa di depannya dan seterusnya



Ket :

A,B,C,dan D = Kelompok A,B,C,D

x = Peserta didik

→ = Arah zig-zag

### ***Menanya***

Peserta didik diberikan pertanyaan seputar permainan di game terkait dengan kesulitan yang dialami selama melakukan game

Pertanyaan:

1. Apa yang dilakukan agar dapat dengan cepat melakukan estafet

Jawaban: Pada saat melakukan estafet pemberian tongkat harus benar agar tidak jatuh (karena tergesa-gesa)

### ***Mengeksplorasi***

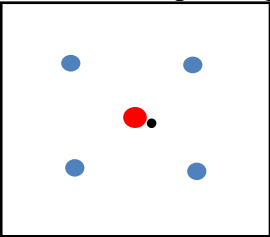
Peserta didik diminta untuk melakukan latihan terkait dengan kesulitan yang dialami pada saat game latihan :

- Practice yang digunakan adalah mengutamakan pemberian tongkat secara tepat dan benar. Peserta didik baris menjadi 4 kelompok yang sama dan melakukan pemberian tongkat estafet dengan benar yang akan di bimbing oleh guru.

### ***Mengasosiasi***

## **II. Permainan**

Peserta didik diberikan kesempatan kembali


	<p>untuk mempraktikkan hasil latihan yang dilakukan sebelumnya dengan melakukan permainan 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 4 team sama seperti permainan 1. Permainan sekarang persis dengan permainan satu, namun sekarang menggunakan teknik dengan benar.</li> <li>2. Dilakukan secara terus hingga waktu yang sudah ditentukan.</li> </ol> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelompok dikumpulkan menjadi satu.</li> <li>2. Peserta didik diberikan pertanyaan tentang permainan yang telah dilakukan.</li> <li>3. Peserta didik menunjukkan sikap peduli dan dapat menguasai materi yang telah disampaikan serta dapat memberikan contoh atau menampilkan yang terbaik sebagai akhir dari pembelajaran.</li> </ol>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan pendinginan</li> </ul>  <p>Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● : Bola</li> <li>● : Siswa</li> <li>● : Guru</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi 4 kelompok.</li> </ul> </li> <li>2. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran.</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan : Siswa membuat lingkaran , bernyanyi lagu naik-naik ke puncak gunung dengan mengganti lyric lagu huruf “a” diganti dengan huruf “u”. setelah guru memberikan aba-aba siswa bergantian mengoper bola dari arah atas dan dari arah</li> </ol>	<p><b>20 menit</b></p>

	<p>bawah. saat guru meniupkan peluit, siapapun yang memegang bola akan mendapatkan hukuman.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</li> <li>5. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</li> <li>6. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;</li> <li>- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</li> </ul> </li> <li>7. Peserta didik bersama guru melakukan relaksasi Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang telah kalian pelajari hari ini?</li> <li>b. Apa yang kalian pikir kan tadi pada saat melakukan estafet?</li> <li>c. Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan permainan ?</li> <li>d. Apa yang harus kita perhatikan saat lawan lebih cepat melakukan estafet ?</li> </ol> </li> </ol> <p>3. Peserta didik bersama dikumpulkan kembali dandi bariskan kemudian berdoa, berhitung dan bubar, di akhir pembelajaran siswa di bebaskan melakukan permainan sepakbola untuk laki laki dan kasti untuk perempuan agar memicu peserta didik untuk aktif dan bergerak.</p>	
--	---	--

#### H. Alat, media & Sumber Belajar

- a. Tongkat estafet : 4 buah
- b. Cones : 12 buah
- c. Lapangan terbuka : 20m x 10m

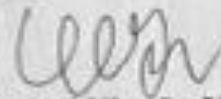
Menyetujui

  
Spidarto

19580705 198103 018

Yogyakarta,

2016



Fatayati Ulya Rofi'ah

13601241044

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**ATLETIK ( LOMPAT JAUH )**



Disusun oleh :

FATAYATI ULYA R

13601241044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2015**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan	: SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII (Delapan) / 1 (Ganjil )
Materi Pokok	: Atletik / Atletik Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam menggunakan sarana dan prasarana selama mengikuti pembelajaran.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).
5. Melakukan Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

<b>B. Kompetensi Inti :</b>	<b>C. Kompetensi Dasar :</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.</li><li>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.</li><li>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.</li><li>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</li><li>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</li><li>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu</li></ol>

<p>seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</p> <p>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.</p>	<p>nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik(jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>
--	--

#### D.Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak lari jarak pendek	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan lari jarak pendek	-	-	√

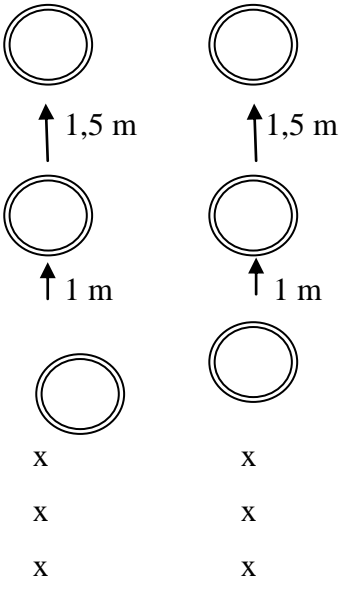


### E. Materi Pembelajaran

Lompat jauh gaya jongkok

### F. Metode Pembelajaran

- a. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
- b. Metode :Latihan, Demonstrasi.

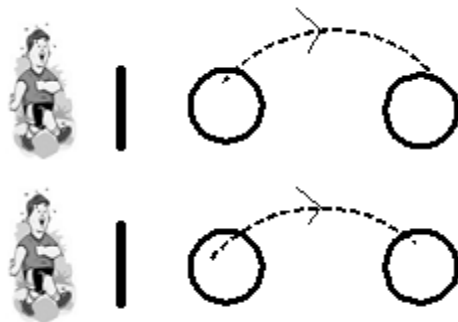
### G. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Presensi</li> <li>• Apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Pemanasan :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa di bagi menjadi 2 berbanjar.</li> <li>- Siswa melakukan gerakan loncat pada hulla hoop menggunakan kedua kaki dan sebisa mungkin tidak boleh melewati hulla hoop.</li> </ul> </li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">Keterangan :</p> <p style="text-align: center;">  : Hulla hoop   : Siswa         </p> </div>	20 menit
	<p><b>a. Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi gerak dasar lompat jauh (awalan,</li> </ul>	80 menit

<p>Inti</p>	<p>tolakan, melayang di udara, dan mendarat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memberi gambaran yang lebih jelas dengan cara menunjukkan tentang gerak dasar lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari sumber media cetak seperti gambar.</li> </ul> <p><b>b. Menanya</b></p> <p>Guru menstimuli siswa agar siswa bertanya mengenai konsep keterampilan dasar gaya renang, misalnya :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan?</li> <li>2. Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan?</li> <li>3. Apakah posisi tubuh saat di udara mempegaruhi jauhnya lompatan?</li> <li>4. Bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?</li> </ol> <p><b>c. Mengeksplorasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa belajar gerakan tumpuan lompat jauh dengan alat bantu hola hoop dengan tujuan memperkuat power otot tungkai Siswa diminta berbaris berbanjar kebelakang kemudian melompat kedalam hola hop</li> </ol> <div data-bbox="462 1495 1096 1632" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Siswa belajar gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu bola yang digantung. Siswa berusaha meraih bola/ bendera yang digantung.</li> </ol>	
-------------	---	--



3. Siswa belajar gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu hola hop



4. Siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan gerakan tolakan / tumpuan langsung berada di balok tumpuan.

- Tumpuan kaki pada balok lompat dilakukan dengan satu kaki, boleh kaki kanan atau kiri. Gunakan kaki yang paling kuat.
- Pada waktu kaki menumpu harus tepat di atas balok lompat di ikuti badan condong ke depan disusul kaki yang lain diangkat ke arah depan atas dengan sudut tolakan antara 40 derajat – 50 derajat

5. Siswa melakukan lompat jauh dengan melakukan gerakan kombinasi antara gerakan tumpuan dengan gerakan melayang (Sikap Badan di Udara) dengan cara :

Setelah melakukan tumpuan dengan badan condong ke depan, kaki diayunkan ke depan untuk membantu berat badan ke atas disusul kaki tumpu juga diayunkan ke depan. Pada waktu melayang, lutut kedua kaki sedikit ditekuk seperti

	<p>sikap jongkok. Pada saat posisi kaki diayunkan ke depan yang di ikuti kedua tangan diayunkan.</p> <p>6. Siswa melakukan gerakan pendaratan dengan cara:</p> <p>Setelah gerakan melayang di udara kemudian pada saat mendarat, kedua kaki ditekuk posisi jongkok dengan tumit mendarat lebih dahulu. Berat badan didorong ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan.</p> <p>7. Siswa melakukan kombinasi semua gerakan</p> <p>Cara melakukannya sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa berbaris berjajar di depan bak lompat jauh sejauh 7-10 meter.</li> <li>➤ Siswa satu per satu secara bergantian melakukan ancang-ancang atau awalan. Awalan dilakukan dengan berlari secepat cepatnya menuju balok tumpuan.</li> <li>➤ Setelah sampai pada balok tumpuan, siswa menumpu dengan salah satu kaki pada balok tumpuan dengan tepat. Kemudian, melompat setinggi mungkin dan kaki yang satu melangkah ke depan dengan posisi badan condong ke depan.</li> <li>➤ Saat melayang kedua lutut kaki ditekuk, dan mendarat dengan posisi jongkok.</li> </ul> <p><b>d. Mengasosiasi</b></p> <p>Siswa dapat Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</p> <p><b>e. Mengkomunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dapat melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung</li> </ul>	
--	--	--

	<p>jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan gerakan lompat jauh.</li> </ul>	
Penutup	<p>➤ Pendinginan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kedua tangan lurus keatas kemudian lepaskan kebawah sambil teriak</li> <li>2. Kedua tangan dan kaki di lemaskan agar kembali rileks</li> <li>3. Badan dibungkukkan kedepan dan kedua tangan diayunkan kedepan dan belakang.</li> <li>4. Siswa duduk melingkar dan memijit kaki masing – masing</li> <li>5. Kemudian siswa disuruh berhitung.</li> <li>6. Setelah itu guru memberikan instruksi, bila mendapat angka yang berkelipatan 3 harus tepuk tangan.</li> <li>7. Permainan berakhir setelah siswa berhasil fokus dan tidak ada kesalahan.</li> </ol> <p>➤ Siswa diberikan tugas-tugas</p> <p>➤ Melakukan evaluasi proses pembelajaran, melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</p> <p>➤ Doa syukur</p>	20 menit

#### H. Alat, Sumber, dan Bahan

1. Peluit
2. Bak pasir
3. Hola hop
4. Cone

**I. Penilaian**

**A. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jauh

No.	Nama Siswa	Butir-Butir Pertanyaan												Σ			
		Soal No. 1			Soal No. 2			Soal No. 3			Soal No. 4						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																	
2.																	
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Kognitif) = 12																	

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan?
2.	Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan?
3.	Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan?
4.	Bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?

**B. Tes Sikap (Afektif)**

No.	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya Diri				Sportif		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																				
2.																				
3.																				
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Sikap) = 18																				

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

**C. Tes Keterampilan (Psikomotor)**

No.	Nama Siswa	tolakan				melayang				pendaratan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Proses) = 12														

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

**Rekapitulasi Penilaian**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-Rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100\%$$

Keterangan :

Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

Mendapat nilai (B) Baik apabila skor yang diperoleh 80-90%

Mendapat nilai (C) Cukup apabila skor yang diperoleh 70-79%

Mendapat nilai (D) Kurang apabila skor yang diperoleh 60-69%

Mendapat nilai (E) Kurang Sekali apabila yang diperoleh <60%

Menyetujui

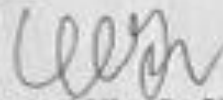


Sudarto

19580705 198103 018

Yogyakarta,

2016



Fatayati Ulya Rofi'ah

13601241044

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **Atletik Nomor Tolak Peluru**



Disusun oleh :

FATAYATI ULYA ROFI'AH

13601241044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan	: SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII (Delapan) / 1 (Ganjil )
Materi Pokok	: Atletik / Tolak Peluru
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami bentuk latihan gaya menyamping (Ortodok) meliputi sikap awalan, tolakan dan sikap akhir.
2. Siswa dapat menjelaskan tiga teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (Ortodok) yang terdiri dari sikap awalan, tolakan dan sikap akhir secara benar.
3. Siswa menunjukkan sikap disiplin, tanggungjawab dan keberanian selama melakukan tolak peluru gaya menyamping.
4. Siswa dapat mempraktekkan teknik dasar tolak peluru mulai dari gerakan sikap awalan, tolakan dan sikap akhir secara bertahap dengan benar.
5. Siswa dapat mempraktikkan serangkaian gerakan tolak peluru gaya menyamping dengan sikap awalan, tolakan dan sikap akhir secara benar.

B. Kompetensi Inti :	C. Kompetensi Dasar :
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.</li><li>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.</li><li>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</li><li>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</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.</li><li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li><li>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</li><li>2.3 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</li><li>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</li><li>3.7 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak ketrampilan nomor-nomor atletik (tolak peluru)</li><li>4.2 Mengukur ketrampilan empat olahraga nomor-nomor atletik (tolak peluru), menyusun rencana perbaikan ketrampilan, dan mempraktikannya dalam permainan yang sesungguhnya.</li></ol>

sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	
--	--

#### D. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak tolak peluru	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan tolak peluru	-	-	√

#### E. Materi Pembelajaran :

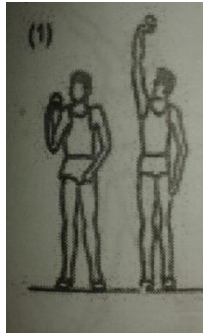
##### Tolak Peluru Gaya Luncur / Linear

Langkah – langkah pembelajaran :

Seluruh siswa dibariskan dan dibagi menjadi 2 shaf dengan merentangkan tangan dari masing masing peserta didik. Selanjutnya peserta didik diminta untuk melakukan berbagai langkah langkah tehnik melempar / menolak dalam tolak peluru gaya luncur / linear :

##### 1. Perkenalan Terhadap Berat Peluru

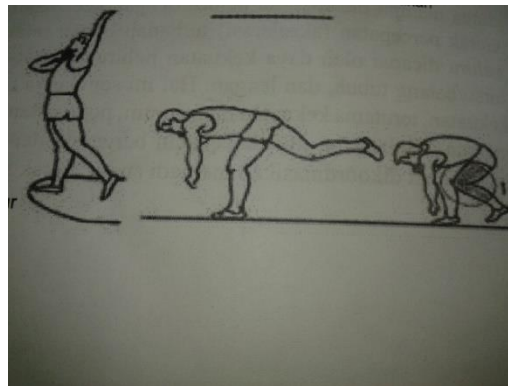
Tahap ini sebenarnya berfungsi untuk merasakan beratnya peluru dan gerak dasar tolak peluru. Namun karena ini dalam tahap latihan 1 dan 2 maka peluru diganti menggunakan bola tangan. Pada tahap ini, perlu memperkenalkan peluru, cara memegang, dan pengamanan peluru.



Gambar1. Pengenalan peluru

## 2. Posisi Start dan Gerakan Awal

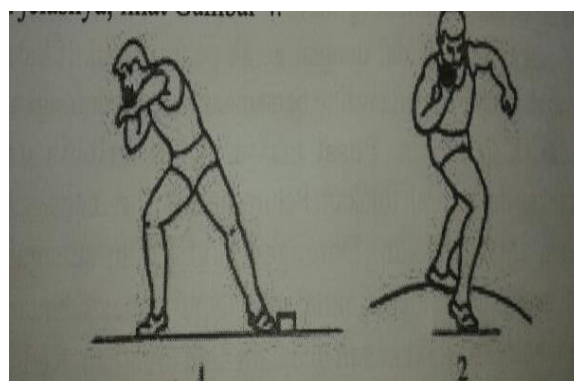
Posisi start pada gaya ini adalah kedua kaki paralel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap ke arah sektor lemparan. Selanjutnya, peluru diletakkan pada pangkal jari – jari tangan kanan (ibu jari dan jari kelingking sedikit diluruskan) dan peluru ditempatkan pada bagian depan leher (cekungan tulang clavícula) kanan dan siku kanan keluar dengan sudut  $45^\circ$  terhadap badan.



Gambar2. Posisi start dan persiapan

## 3. Power Posisi

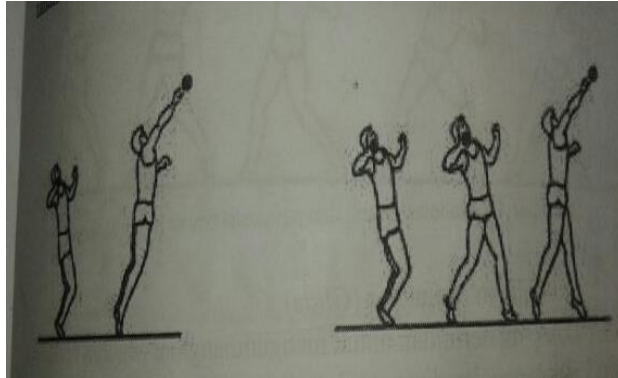
Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakkan, sedangkan peluru masih di belakang kaki kanan. Sikap power posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan, dan lutut pada kaki kanan sedikit ditebuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpinil, kepala dan lengan kiri dikunci dibelakang, dan siku kanan membentuk sudut siku – siku dengan badan , serta dagu, lutut kaki kanan, dan jari – jari kaki kanan vertikal.



Gambar3. Posisi power dilihat dari samping dan belakang

#### 4. Tolak peluru ke Depan

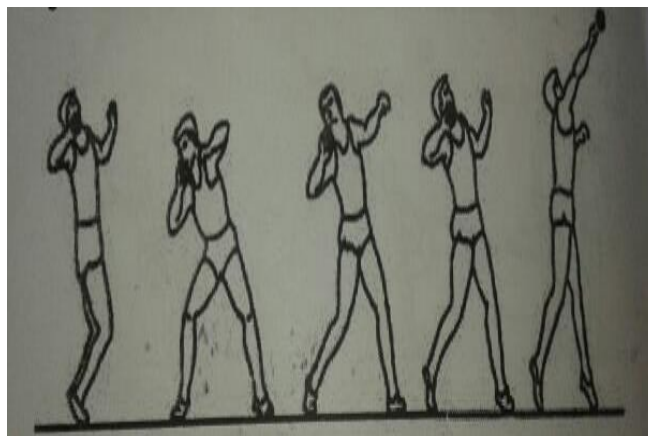
Tahap ini bertujuan untuk gerak percepatan dan belajar gerak mendorong lengan yang benar. Pada tahap ini yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran adalah berdiri dengan kaki selebar bahu, memutar pinggang dengan lutut ditekuk, tahan sebentar dan lanjutkan tolakan peluru ke atas depan.



Gambar4. Menolak peluru ke arah depan

#### 5. Menolak Peluru ke Depan Atas Dengan Melangkah

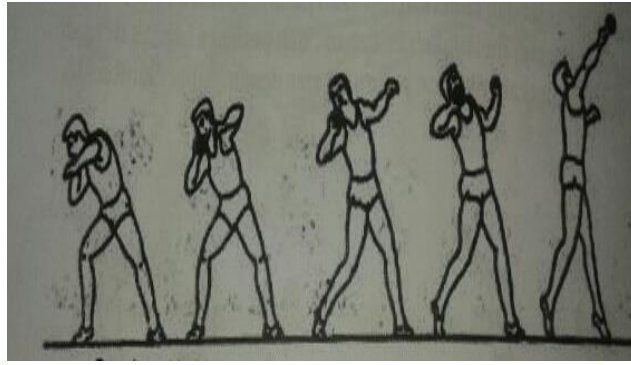
Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan kaki kanan dan dihambat dengan kaki kiri dan badan. Pada tahap ini yang perlu diperhatikan adalah mulailah dengan tahap 3), selanjutnya melangkah kedepan, putar pinggang dan bahu ke arah tolakan, dan lanjutkan dengan pelurusan kedua kaki dan pinggang dengan gerak memilin.



Gambar5. Menolak peluru ke depan atas dengan melangkahkan kaki kiri ke depan

#### 6. Menolak Peluru Dengan Posisi Power

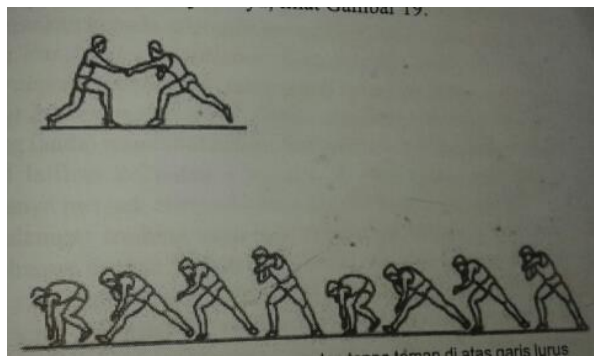
Tahap ini adalah lanjutan dari tahap sebelumnya yaitu power posisi. Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerak kaki kanan, putaran pinggang, badan dan pengeblokan. Pada tahap ini yang perlu diperhatikan di dalam mengajar putar bahu menjauhi arah tolakan.



Gambar6. Gerakan menolak dengan power posisi ke depan atas

### 7. Gerakan Meluncur atau Glide

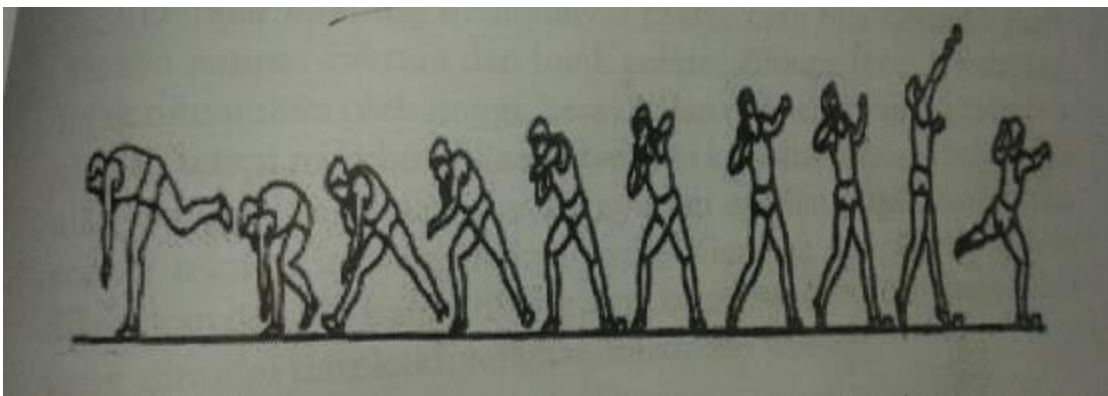
Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan meluncur dari kaki depan dan dirangkaikan dengan menolakkan peluru. Pada tahap ini, yang perlu menjadi perhatian di dalam pembelajaran adalah gerakan meluncur dilakukan dengan berteman sambil memegang lengan yang tidak memegang peluru (1), selanjutnya, dilakukan gerakan meluncur sepanjang garis yang sudah disiapkan, dan berhenti dalam posisi power (power position) tanpa melepaskan peluru (2).



Gambar7. Latihan gerak meluncur

### 8. Urutan Gerak Keseluruhan

Tahap ini bertujuan untuk menggabungkan atau merangkai tahap tahap ke dalam suatu gerakan menolak yang sempurna. Pada tahap ini, yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran adalah dilakukan dengan dan tanpa guru, dengan mengontrol dan mengoreksi posisi power (power position).

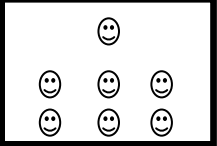


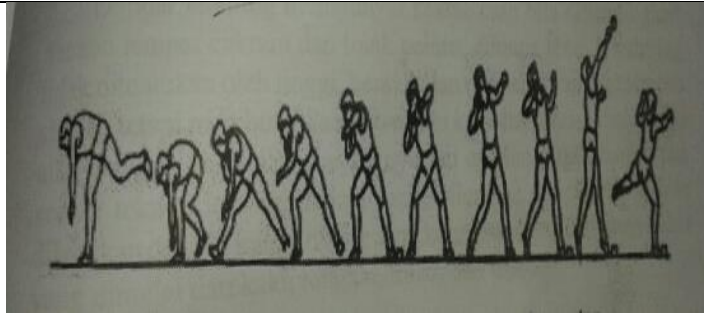
Gambar8. Gerakan tolak peluru gaya luncur secara berurutan

## F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan.

## G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">  </div>	<p>a. Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf.</p> <p>b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</p> <p>c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</p> <p>d. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</p> <p>e. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</p> <p>f. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot</p> <p style="text-align: center;"><b>Pemanasan</b></p> <p>a. Peserta didik berpasangan saling berhadapan</p> <p>b. Peserta didik melakukan permainan hitam hijau</p> <p>c. Satu baris adalah kelompok hijau dan baris lainnya adalah kelompok hitam</p> <p>d. Guru akan memberikan aba – aba hitam ataupun hijau</p> <p>e. Sebelumnya guru meletakkan bola tennis ditengah antara hitam dan hijau</p> <p>f. Jika aba – aba hitam maka hitam akan berlari sampai batas cone sementara hijau berusaha mengejar dan melempar hitam dengan bola tennis dibagian lutut ke bawah. Begitu sebaliknya jika ada aba – aba hijau.</p> <p>g. Pemain yang berhasil dilempar dan terkena dibagian kakinya atau yang tidak bisa melempar atau mengenai kaki lawannya akan mendapat hukuman untuk menggendong pasangannya sampai ke tengah atau di batas cone awal.</p>	<b>20 menit</b>
<b>Inti</b>	<p style="text-align: center;"><b>Mengamati</b></p> <p>Siswa dikumpulkan kembali untuk mengamati media gambar mengenai gaya linear dalam tolak peluru</p>	<b>80 menit</b>



### ***Menanya***

Peserta didik diberikan pertanyaan seputar gambar yang telah diamati terkait dengan kesulitan yang atau kurang pemahaman terhadap gambar yang diberikan.

Pertanyaan:

1. Bagaimana cara melakukan tolakan pada peluru agar peluru dapat tertolak jauh ?

Jawaban: Melakukan dorongan sekuat – kuatnya pada peluru menolak peluru atau mendorong bukan melemparnya sehingga jarak dapat maksimal. Posisi power juga menentukan untuk tolakan peluru.

### ***Mengeksplorasi***

Peserta didik diminta untuk melakukan latihan satu persatu dari mulai cara memegang peluru, melakukan power posisi, melangkah untuk tolakan awal dan melakukan tolakan pada peluru serta gerak lanjutan.

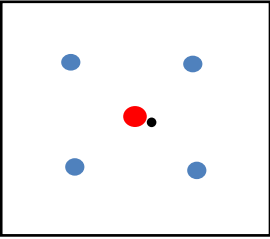
Selanjutnya siswa satu persatu diminta untuk melakukan gaya linear / gaya luncur dalam tolak peluru.

### ***Mengasosiasi***

1. Siswa ditanya kembali mengenai tehnik yang benar untuk melakukan tolak peluru gaya linear / luncur
2. Salah satu siswa diminta untuk mencoba kembali melakukan latihan yang telah dilakukan.
3. Siswa yang tidak melakukan bersama guru melakukan pengamatan sekaligus guru membenarkan tehnik dari siswa yang masih kurang tepat.

### ***Mengkomunikasikan***

1. Peserta didik diminta untuk mencoba kembali melakukan gaya luncur dalam tolak peluru. Pada kesempatan kali ini siswa diminta untuk satu persatu melakukan gaya linear dalam tolak peluru.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta didik menunjukkan sikap peduli dan dapat menguasai materi yang telah disampaikan serta dapat memberikan contoh atau menampilkan yang terbaik sebagai akhir dari pembelajaran.</li> <li>3. Guru bersama peserta didik melakukan evaluasi dan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan.</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan pendinginan</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● : Bola</li> <li>● : Siswa</li> <li>● : Guru</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi 4 kelompok.</li> </ul> </li> <li>2. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran.</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan secara berpasangan agar otot – otot yang tadi digunakan tidak mengalami kram.</li> <li>4. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</li> <li>5. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</li> <li>6. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;</li> <li>- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</li> </ul> </li> <li>7. Peserta didik bersama guru melakukan relaksasi       <p>Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang telah kalian pelajari hari ini?</li> <li>b. Apa yang kalian pikir kan tadi pada saat melakukan tolak peluru?</li> <li>c. Apa yang harus kita perhatikan saat</li> </ol> </li> </ol>	<b>20 menit</b>

	<p>melakukan tolak peluru ?</p> <p>8. Peserta didik bersama dikumpulkan kembali dan di bariskan kemudian berdoa, berhitung dan bubar.</p>	
--	---	--

## H. Alat, media & Sumber Belajar

- a. Peluru : 10 buah
- b. Cones : 12 buah
- c. Lapangan terbuka
- d. Bola Tennis

## I. Penilaian

### A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

#### RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN TOLAK PELURU

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	<p>Disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Hadir tepat waktu</li> <li>b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran</li> <li>c. Mentaati prosedur kerja</li> <li>d. Selesai tepat waktu</li> </ul>					
2.	<p>Kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok</li> <li>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain</li> <li>c. Tidak mengganggu peserta lain</li> <li>d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</li> </ul>					
3.	<p>Tanggung jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan</li> <li>b. Menggunakan waktu secara</li> </ul>					

	efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru d. Menjaga kebersihan selama pembelajaran					
Jumlah						
Jumlah Nilai Maksimal		15				

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian Sikap =** \_\_\_\_\_ **X 20%**

**Jumlah skor maksimal**

## B. PENILAIAN PENGETAHUAN

### 1. SOAL

#### RUBRIK PENILAIAN

#### PENGETAHUAN TENTANG TOLAK PELURU

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan teknik dasar untuk melakukan tolak peluru gaya luncur				
2.	Sebutkan teknik untuk posisi power dalam tolak peluru gaya luncur				
Jumlah Nilai					

Jumlah Nilai Maksimal	8
-----------------------	---

## 2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	a. Posisi Awal b. Power Posisi c. Menolak Peluru d. Gerak Lanjutan
2.	a. Berat badan ada di kaki kanan b. Pandangan ke bawah c. Kaki kiri sebagai penyeimbang kaki kanan d. Meluncur dengan kaki kanan diikuti tolakan
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

### Jumlah skor yang diperoleh

**Penilaian Pengetahuan = \_\_\_\_\_ X 30%**

### Jumlah skor maksimal

## C. PENILAIAN KETERAMPILAN

### 1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

### 2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja).

**RUBRIK PENILAIAN**  
**UNJUK KETERAMPILAN TOLAK PELURU**

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	Teknik dasar tolak peluru gaya luncur a. Posisi awal b. Posisi Power c. Menolak Peluru d. Gerak lanjutan				
2.	Teknik Power posisi pada tolak peluru gaya luncur a. Berat badan ada di kaki kanan b. Pandangan ke bawah c. Kaki kiri sebagai penyeimbang kaki kanan d. Meluncur dengan kaki kanan diikuti tolakan				

Jumlah	
Jumlah Nilai Maksimal	8

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Penilaian keterampilan = \_\_\_\_\_ X 50%**

**Jumlah skor maksimal**

Menyetujui

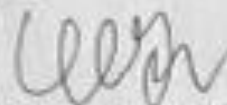


Sudarto

19580705 198103 018

Yogyakarta,

2016



Fatayati Ulya Rofi'ah

13601241044



**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 N 1 PRAMBANAN  
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. Jangka Solo km 17  
 Nama DPL PPL/ Magang III : TRIANI HASTUTI S. Pd. M. Pd. Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :  
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PSKR / FIK  
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 Mahasiswa

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	26 Juli 2016	2	Perencanaan Pj. Kelas		
2	9 Agustus 2016	2	Evaluasi prestasi belajar		
3	23 Agustus 2016	2	Evaluasi prestasi belajar		
4	6 September 2016	2	Refleksi & laporan		

**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 ditempatkan 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.



Yogyakarta, 15 September 2016  
 Mhs PPL/ Magang III Prodi PSKR

(M. TRIANI HASTUTI)  
  
 (M. PRAMBANAN)





	Membaca							0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	d. Penyambutan Kedatangan Siswa dan Penataan Parkiran Sepeda							2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	20
7.	<b>Pembuatan Laporan PPL</b>															0
	a. Pelaksanaan												2		4	6
8.	<b>Penarikan Mahasiswa PPL</b>															
	a. Upacara dan perpisahan dengan siswa														1.5	1.5
	b. Penarikan oleh guru dengan kepala sekolah dan koordinator PPL														2	2
<b>Total JUMLAH JAM</b>		6	3	10	5	39.5	44	44	33	39	39	40	32	31.5	<b>366</b>	

Mengetahui/ Menyetujui.

Kepala Sekolah



Dosen Pembimbing Lapangan

Tri Ani Hastuti, M. Pd  
NIP. 19720904 200112 1 001

Mahasiswa PPL

Fatayati Ulya Rofi'ah  
NIM. 13601241044

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

NAMA LEMBAGA/SEKOLAH : SMP N 1 Prambanan  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Solo-Jogja km 47 Prambanan,  
Klaten  
GURU PEMBIMBING : Sudarto

NAMA MAHASISWA : Fatayati Ulya rofi'ah  
NIM : 13601241044  
FAK/JUR/PRODI : FIK/Pend. Olahraga/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Tri Ani Hastuti, M.Pd

**Pra Sekolah**

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Rabu, 24 Februari 2016	09.00 – 13.00	Penerjunan PPL	Penerjunan PPL dengan didampingi Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Pamong Bu Iffah, penerjunan ini dilaksanakan di ruang serba guna sebelah barat perpustakaan SMP N 1 Prambanan Klaten.
2.	15 – 27 Februari 2016	-	Observasi kelas	Observasi kelas bersama guru pembimbing dari SMP N 1 Prambanan Klatenm observasi ini berguna untuk mengetahui situasi, kondisi, langkah, sarana, prasarana pada kegiatan belajar mengajar.

3.	Sabtu, 5 Maret 2016	09.00 – 11.00	Bersih-bersih posko	Membersihkan ruang pramuka yang nantinya akan menjadi posko/ <i>base camp</i> PPL UNY 2016.
4.	Selasa, 28 Juni 2016	07.00 – 12.00	Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB)	Mahasiswa PPL UNY 2016 ikut membantu dalam acara pengumuman PPDB SMP N 1 Prambanan Klaten sebagai pendamping guru untuk masuk diruang kelas guna menyampaikan pengumuman.
5.	Rabu, 29 Juni 2016	07.00 – 12.00	Daftar ulang PDB	Mahasiswa PPL UNY 2016 ikut membantu daftar ulang PDB SMP N 1 Prambanan Klaten sebagai pendamping guru untuk masuk diruang kelas guna daftar ulang PDB.
6.	Kamis, 30 Juni 2016	07.00 – 12.00	Daftar ulang PDB	Mahasiswa PPL UNY 2016 ikut membantu daftar ulang PDB SMP N 1 Prambanan Klaten sebagai pendamping guru untuk masuk diruang kelas guna daftar ulang PDB.
7.	Jumat, 15 Juni 2016	11.00 – 12.00	Rapat persiapan <i>Technical Meeting</i> (TM) Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS)	Rapat ini membahas mengenai jadwal, atribut, tata tertib, dan penugasan kepada peserta didik baru pada saat kegiatan Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS).
8.	Sabtu, 16 Juni 2016	06.30 – 11.30	<i>Technical Meeting</i> (TM) Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS)	Pada <i>Technical Meeting</i> (TM) Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS) ini mahasiswa PPL dibagi menjadi 8 sebagai pemandu setiap kelas. Dan saya mendapat ruang pertama, yaitu kelas Anggrek dengan jumlah peserta 36.

**Minggu I**

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 18 Juli 2016	07.00 – 12.10	Pendampingan Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS)	Mendampingi serta menjadi pemandu peserta didik baru dalam acara Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS)
		14.00 – 16.00	Halal Bi Halal	Menghadiri acara halal bi halal bagi guru, karyawan dan seluruh warga sekolah yang diselenggarakan oleh SMP N 1 Prambanan Klaten.
2.	Selasa, 19 Juli 2016	07.00 – 12.10	Pendampingan Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS)	Mendampingi serta menjadi pemandu peserta didik baru dalam acara Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLS)
3.	Rabu, 20 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke sepak bola.
		14.00 – 17.00	Mengecat lapangan basket	Telah mengecat setengah lapangan basket, yaitu bagian barat dengan warna hijau.
4.	Kamis, 21 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah sepakbola.
		14.00 – 17.00	Mengecat lapangan basket	Melanjutkan mengecat lapangan basket sebelah barat dengan pinggiran warna biru dan garis lapangan.
5.	Sabtu, 23 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke sepakbola

## Minggu II

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 25 Juli 2016	07.00 - 08.00	Upacara Bendera / Apel pagi	Mengikuti upacara bendera rutin atau apel pagi setiap hari senin.
		08.00 – 09.40	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul Pendidikan Kewarganegaraan kelas VII dan VIII.
2.	Selasa, 26 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke Sepakbola.
		10.00 – 12.00	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul Bahasa Indonesia kelas VII dan VIII.
3.	Rabu, 27 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar materi basket : chess pass dan bounce pass. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
		10.00 – 12.00	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul Bahasa Indonesia kelas VII dan VIII.
4.	Kamis, 28 Juli 2016	07.00 – 08.00	Upacara hari jadi kota Klaten	Upacara Bendera terkait Hari jadi Kota Klaten ke-212 menggunakan pakaian adat Jawa.
		08.20 – 09.55	Mengajar kelas VIII F	Mengajar materi basket : chess pass dan bounce pass. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.

		10.00 – 11.00	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul Bahasa Indonesia kelas VII dan VIII.
		15.00 – 17.00	Mengecat lapangan basket	Telah mengecat setengah lapangan basket, yaitu bagian timur dengan warna hijau.
5.	Jum'at, 29 Juli 2016	07.30 – 08.30	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul Bahasa Indonesia kelas VII dan VIII.
		10.25 – 11.00	Jumat Bersih	Bersih-bersih posko PPI dan area diluar posko PPL.
6.	Sabtu, 30 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar materi basket : chess pass dan bounce pass. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.

### Minggu III

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 1 Agustus 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Di laksanakan upacara bendera di halaman sekolah SMP N 1 Prambanan. Dengan petugas kelas IX D dan regu koor kelas IX A, B, C. dihadiri oleh semua warga SMP N 1 Prambanan.
2.	Selasa 2 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar materi basket : chess pass dan bounce pass. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.

		10.00 – 11.30	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul.
3.	Rabu 3 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (100 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
4.	Kamis, 4 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (100 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
5.	Sabtu, 6 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (100 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)

#### Minggu IV

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 8 Agustus 2016	07.00 – 07.40	Upacara Bendera	Di laksanakan upacara bendera di halaman sekolah SMP N 1 Prambanan.
		12.10 - 15.00	Perlombaan HUT RI ke-71	Rapat Lomba ESPERANZA Sport and Art dengan OSIS Tempat: Kelas IX G
2	Selasa, 9 Agustus 2016	07 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (100 meter) sekaligus memberikan pengetahuan

				mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
		14.00 – 17.30	Mengecat	Ngecat pos satpam, dan parkir.
3.	Rabu, 10 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik meteri lari sambung (estafet) dimulai dengan pemberian pengetahuan mengenai cara memberi dan menerima tongkat estafet. Di akhir pembelajaran siswa diminta untuk melakukan estafet secara berkelompok dan dibuat satu bentuk perlombaan.
		10.35 – 11.15	Stempelisasi	Melakukan stempelisasi
4.	Kamis, 11 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar praktik meteri lari sambung (estafet) dimulai dengan pemberian pengetahuan mengenai cara memberi dan menerima tongkat estafet. Di akhir pembelajaran siswa diminta untuk melakukan estafet secara berkelompok dan dibuat satu bentuk perlombaan.
		09.30 – 10.30	Perlombaan HUT RI ke-71	Konsultasi kegiatan perlombaan HUT RI ke-71 dengan tema <i>ESPERANZA Sport and Art</i> dengan Bu Titin selaku Kepala Sekolah.
		14.00 – 17.30	Mengecat	Meneruskan ngecat parkir dan meneruskan pos satpam.
5.	Jum'at 12 Agustus 2016	14.00 – 17.30	Mengecat	Melanjutkan ngecat pos satpam dan parkir sepeda sekolah
		18.00 – 21.00	Perlombaan HUT RI ke-71	Merevisi proposal kegiatan perlombaan HUT RI ke-71 dengan tema <i>ESPERANZA Sport and Art</i> .

6.	Sabtu, 13 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII H	Mengajar praktik materi lari sambung (estafet) dimulai dengan pemberian pengetahuan mengenai cara memberi dan menerima tongkat estafet. Di akhir pembelajaran siswa diminta untuk melakukan estafet secara berkelompok dan dibuat satu bentuk perlombaan.
----	------------------------	---------------	-----------------------	---

#### Minggu ke V

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 15 Agustus 2016	05.30 – 13.00	Perlombaan HUT RI Ke-71	Panitia Lomba ESPERANZA Sport and Art bersama OSIS dalam rangka memperingati HUT RI ke-71. (lomba futsal, lomba tarik tambang, lomba menggambar, lomba kebersihan kelas, dan lomba best supporter).
2.	Selasa, 16 Agustus 2016	05.30 – 13.00	Perlombaan HUT RI Ke-71	Panitia Lomba ESPERANZA Sport and Art bersama OSIS dalam rangka memperingati HUT RI ke-71. (lomba futsal, lomba tarik tambang, lomba menggambar, lomba kebersihan kelas, dan lomba best supporter).
3.	Rabu, 17 Agustus 2016	07.30 – 11.00	Upacara bendera 17 Agustus	Pendampingan Upacara memperingati HUT RI yang ke-71 di Lapangan Kridobuono Tlogo, Prambanan, Klaten.

4.	Kamis, 18 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar materi tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan. Di akhir pembelajaran diadakan penilaian tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan.
		11.00 – 13.00	Karnaval HUT RI Ke-71	Membuat hiasan (ayam-ayaman) untuk karnaval.
5.	Jum'at, 19 Agustus 2016	12.30 – 16.00	Karnaval HUT RI Ke-71	Menghias mobil karnaval di rumah bu Wid Alamat: Dengok, Kebondalem Lor, Prambanan, Klaten dalam acara Karnaval di Klaten.
6.	Sabtu, 20 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar materi tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan. Di akhir pembelajaran diadakan penilaian tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan.

### Minggu VI

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 22 Agustus 2016	07.00 – 08.00	Upacara bendera hari Senin	Upacara Bendera (Petugas OSIS 2015/2016) dan Pembagian Hadiah Lomba ESPERANZA Sport And Art 2016.
2.	Selasa, 23 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Memberikan sedikit materi mengenai lari estafet mengenai cara memberikan dan menerima tongkat estafet karena minggu yang lalu pembelajaran ditiadakan. Kemudian

				dilanjutkan dengan pemberian materi ajar minggu ini yaitu tolak peluru gaya membelakangi sekaligus melakukan penilaian.
3.	Rabu, 24 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar materi tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan. Di akhir pembelajaran diadakan penilaian tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan.
4.	Kamis, 25 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar pertama meliputi passing atas dan passing bawah kemudian seluruh siswa mencoba melakukan passing secara berpasangan dengan tehnik yang baik dan benar.
6.	Sabtu, 27 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar pertama meliputi passing atas dan passing bawah kemudian seluruh siswa mencoba melakukan passing secara berpasangan dengan tehnik yang baik dan benar.

### Minggu VII

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 29 Agustus 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Di laksanakan upacara bendera di halaman sekolah SMP N 1 Prambanan.
2.	Selasa, 30 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar

				pertama meliputi passing atas dan passing bawah kemudian seluruh siswa mencoba melakukan passing secara berpasangan dengan tehnik yang baik dan benar.
3.	Rabu, 31 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar pertama meliputi passing atas dan passing bawah kemudian seluruh siswa mencoba melakukan passing secara berpasangan dengan tehnik yang baik dan benar.
4.	Kamis, 1 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII F	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
		14.30 - 17.30	Ekstrakurikuler sepakbola ke 1	Mendampingi ekstrakurikuler sepakbola di lapangan Kempul, Taji Prambanan, Klaten
5.	Sabtu, 3 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.

### Minggu VIII

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 5 September 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Di laksanakan upacara bendera di halaman sekolah SMP N 1 Prambanan.
2.	Selasa, 6 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
3.	Rabu 7 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
4.	Kamis, 8 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII F	Mengajar praktik materi lompat jauh gaya jangkok. Kemudian seluruh siswa mencoba melakukan satu persatu dengan tehnik yang benar. Diakhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai lompat jauh gaya jangkok.
		14.30 - 17.30	Ekstrakurikuler sepakbola ke 2	Mendampingi ekstrakurikuler sepakbola di lapangan Kempul, Taji Prambanan, Klaten
5.	Jum'at, 9 September 2016	07.00 – 12.00	Perayaan HAORNAS	Jalan sehat memperingati hari olah raga nasional, start dari lapangan Kridobuono Tlogo, Prambanan, Klaten.
		12.00 – 13.00	Perpisahan dengan siswa	Rapat membahas perpisahan dengan siswa.
6.	Sabtu, 10 September 2016	07.00 - 08.00	Perpisahan dengan siswa	Upacara dan perpisahan dengan siswa SMP N 1 Prambanan Klaten.
		08.00 – 09.40	Mengajar Kelas VIII H	Mengajar praktik materi lompat jauh gaya

				jogkok. Kemudian seluruh siswa mencoba melakukan satu persatu dengan tehnik yang benar. Diakhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai lompat jauh gaya jongkok.
--	--	--	--	---

### Minggu ke IX

No.	Hari, tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil
1.	Senin, 12 September 2016	05.30 - 09.00	Pendampingan Idul Adha	Shalat idul adha dan penyerahan hewan qurban
2.	Selasa, 13 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar Kelas VIII A	Mengajar praktik materi lompat jauh gaya jogkok. Kemudian seluruh siswa mencoba melakukan satu persatu dengan tehnik yang benar. Diakhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai lompat jauh gaya jongkok.
3.	Rabu, 14 September 2016	07.00-09.00	Mengajar Kelas VIII D	Mengajar praktik materi lompat jauh gaya jogkok. Kemudian seluruh siswa mencoba melakukan satu persatu dengan tehnik yang benar. Diakhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai lompat jauh gaya jongkok.
4.	Kamis, 15 September 2016	14.30 - 17.30	Ekstrakurikuler sepakbola ke 3	Mendampingi ekstrakurikuler sepakbola di lapangan Kempul, Taji Prambanan, Klaten
5.	Sabtu, 17 September 2016	08.00 – 10.00	Penarikan PPL UNY 2016	Penarikan PPL UNY 2016 di SMP N 1 Prambanan Klaten oleh Dosen Pembimbing


				Lapangan (DPL) Pamong. Dihadiri oleh guru, kordinator PPL beserta kepala SMP N 1 Prambanan Klaten.
--	--	--	--	--

Kepala SMP Negeri 1 Prambanan



Titin Widiyanti, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19674020199032011

Mengetahui/Menyetujui,  
Dosen Pembimbing Lapangan



Tri Ani Hastuti, M.Pd  
NIP. 19720904 200112 1 001

Prambanan, 15 September 2016  
Mahasiswa



Fatayati Ulya Refi'ah  
NIM. 13601241044