

**LAPORAN INDIVIDU**

**PPL UNY 2016**

**SMP N 1 PRAMBANAN KLATEN**

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



**Disusun Oleh:**

**Muhammad Fuad H**

**13601241057**

**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 : Muhammad Fuad Hasan  
NIM : 13601241057  
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


  
Subarno, S.Pg

NIP. 19720904 200112 1 001

NIP. 19620601 198703 1 009

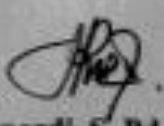
Kepala Sekolah

Koordinator PPL

  
SMP Negeri 1 Prambanan Klaten

SMP Negeri 1 Prambanan Klaten

  
Eris Widyasih, M. Pd

  
Sunardi, S. Pd

NIP. 19671020 198903 2 011

NIP. 19591005 198603 1 01

## KATA PENGANTAR

Assalamu'al aikum, 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.

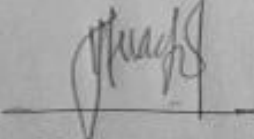
Kegiatan PPL ini tentunya dapat terwujud dengan segala bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penyusun ingin menghaturkan banyak terima kasih kepada:

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.                   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 sekolahyang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan PPL.
8. Bapak Sudarto, S. Pd. 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. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran dan masukan,yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

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...

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 21 September  
2016



Muhammad Fuad Hasan

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK .....	vi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi .....	1
B. Perumusan Program dan Rencana Kegiatan PPL .....	4
BAB II :PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL .....	5
A. Persiapan PPL .....	5
B. Pelaksanaan PPL .....	7
C. Analisis Hasil Pelaksanaan .....	8
D. Refleksi Pelaksanaan .....	10
BAB III : PENUTUP .....	11
A. Kesimpulan .....	11
B. Saran .....	11
Daftar Pustaka .....	13
Daftar Lampiran .....	14
Lampiran .....	15

## **Abstrak**

**Oleh :**

**Muhammad Fuad Hasan**

*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 B, VIII C, VIII E 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 pengalaman 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

### A. Analisis Situasi

Analisis situasi diperlukan untuk memperoleh data mengenai kondisi baik fisik maupun non fisik yang ada di SMP N 1 Prambanan Klaten sebelum melaksanakan kegiatan PPL. Tujuan analisis situasi ini adalah untuk menggali potensi dan kendala yang ada secara obyektif dan *real* sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Untuk itu kami melakukan observasi sebelum pelaksanaan PPL. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra PPL pada tanggal 25 Februari diperoleh data sebagai berikut:

- **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 di satu tempat
- 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 ekatrakurikuler sebagai sarana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswanya. Kegiatan ekatrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain :

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

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

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

### **1. 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.

### **2. 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 4x pertemuan di kelas.

### **3. 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.

## **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 SMPN 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 2015 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, sedangkan kelas yang diobservasi adalah kelas VII F

#### 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, VIIIB, VIII C, VIII E dan VIII G dimulai dari tanggal 15 Juli 2016 hingga tanggal 15 September 2016 Jadwal harian mengajar adalah sebagai berikut:

<b>N 0.</b>	<b>Hari / Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Keterangan</b>
1.	Rabu, 20 Juli 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke nomor atletik estafet.
2.	Jum'at, 22 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke nomor atletik estafet.
3.	Senin, 25 Juli 2016	08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke nomor atletik estafet.
4.	Selasa, 26 Juli 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke nomor atletik estafet.
5.	Rabu, 27 Juli 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	Mengajar materi basket : lay – up dan shooting. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
6.	Jum'at, 29 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar materi basket : lay – up dan shooting. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
7.	Senin, Agustus 2016	08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	Mengajar materi basket : lay – up dan shooting. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
8.	Selasa, Agustus 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	Mengajar materi basket : lay – up dan shooting. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
9.	Rabu, 3	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas	Mengajar praktik mengenai

	Agustus 2016			VIII E	lari jarak pendek (50 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
1 0.	Jum'at, Agustus 2016	5	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (50 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
1 1.	Senin, Agustus 2016	8	08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (50 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
1 2.	Selasa, Agustus 2016	9	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (50 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
1 3.	Rabu, Agustus 2016	10	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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.
1 4.	Jum'at, Agustus 2016	12	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	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.
1 5.	Senin, Agustus 2016	15	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.	
1 6.	Selasa, Agustus 2016	16	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.
1 7.	Rabu, Agustus 2016	17	08.00-11.00	Upacara HUT RI	Mengikuti upacara peringatan HUT RI Ke-71 di lapangan Kridobuwono.
1 8.	Jum'at, Agustus 2016	19	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar materi tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan. Di akhir pembelajaran diadakan penilaian tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan.
1 9.	Senin, Agustus 2016	22	08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	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.
2 0.	Selasa, Agustus 2016	23	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	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.
2 1.	Rabu, 24 Agustus 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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.
2 2.	Jum'at, 26 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	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.
2 3.	Senin, 29 Agustus 2016	08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	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.
2 4.	Selasa, 30 Agustus 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	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.
2 5.	Rabu, 31 Agustus 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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.
2 6.	Jum'at, 2 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
2 7.	Senin, 5 September 2016	08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
2 8.	Selasa, 6 September 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
2 9.	Rabu, 7 September 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
3 0.	Jum'at, 9 September 2016	07.00 – 10.30	Perayaan Hari Olahraga Nasional	Mengikuti perayaan HAORNAS 2016 di lapangan Kridobuwono.
3 1.	Senin, 12 September 2016	05.30 – 09.45	Hari Raya Idul Adha	Mengikuti kegiatan sholat idul adha dan penyerahan hewan kurban di SMP N 1 Prambanan.

3 2.	Selasa, 13 September 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	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 3.	Rabu, 14 September 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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 4.	Jum'at, 16 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	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

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 (TGUFU)*
- 2) *Teknik dan Taktik Praktik ( Berbasis Permainan)*
- 3) Ceramah
- 4) Diskusi

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 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.

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.

#### **D. Refleksi Pelaksanaan PPL**

Berdasarkan hasil dari analisis pelaksanaan praktek pengalaman lapangan (PPL) maka mahasiswa PPL banyak mendapatkan pengalaman berharga, baik dalam hal mengajar di kelas dan sosialisasi di luar kelas. Praktek mengajar memberikan gambaran langsung mengenai proses pembelajaran yang merupakan 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 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.
2. 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.
3. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengembangkan potensi dan kreativitasnya, misal dalam pengembangan media, menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai, dan lain sebagainya.

#### **B. Saran**

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

1. 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.
2. 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.
3. 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. Hendaknya 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.

## DAFTAR PUSTAKA

- TIM LPPMP.2016. *Panduan PPL/Magang III Universitas Negeri Yogyakarta 2015*.  
UNY PRESS: Yogyakarta.
- TIM LPPMP. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta  
2015*.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 B, C, E, G
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 B, C, E, G
10. Silabus Kelas VIII Penjas
11. RPP Permainan Bola Besar Dan Atletik
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	9	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			

AGUSTUS 2016					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	
Minggu		7	14	21	28	26	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				

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

OKTOBER 2016					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN		
Minggu		2	9	16	23	30	24	1 Oktober	Upacara Hari Kesaktian Pancasila
Senin		3	10	17	24	31		28 Oktober	Upacara Hari Sumpah Pemuda
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				

NOVEMBER 2015					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	
Minggu		6	13	20	27	25	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				

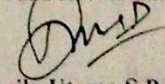
DESEMBER 2016					JML HBE	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	
Minggu		4	11	18	25	7	5-10 Desember	Ulangan Akhir Semester Gasal
Senin		5	12	19	26		12 Desember	Libur Peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW
Selasa		6	13	20	27		13-23 Desember	Ulangan Susulan dan persiapan penyerahan LHB
Rabu		7	14	21	28		24 Desember	Penyerahan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

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



35	Vicharisa Gloria Mahanani	√	√	√	√		√	√	√	√
----	---------------------------	---	---	---	---	--	---	---	---	---

**Kelas : 8C**

**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	Adi Apriawan	√	√	√	√	P E R A Y A N H U T R I K E 71	√	√	√	√
2	Alif Irfan Pradana	√	√	√	√		√	√	√	√
3	Azizah Nur Yulianti	√	√	√	√		√	√	√	√
4	Bryan Kurnia Sadewa	√	√	√	√		√	√	√	√
5	Cyrril Ario D	√	√	-	√		√	√	√	√
6	Dela Meita Savitri	√	√	√	√		√	√	√	√
7	Deva Assifaq Praditaningsih	√	√	√	√		√	√	√	√
8	Dhimas Abi W	√	√	√	√		√	√	√	√
9	Dicky Akbar Baihaqki	√	√	√	√		√	√	√	√
10	Diyu Fallasya Mukti	√	√	√	√		√	√	√	√
11	Elvandhita Nurwahid	√	√	√	√		√	S	√	√
12	Fitrah Adi Damara	√	√	√	√		√	√	√	√
13	Happy Muliawati	√	√	√	√		√	√	√	√
14	Helvi Septiani	√	√	√	√		√	√	√	√
15	Ilham Dewantoro	√	√	S	√		√	√	√	√
16	Isnani Akbar S	√	√	√	√		√	√	√	√
17	Kayla Az-Zahra	√	√	√	√		√	√	√	√
18	Laila Rochmah	√	√	√	√		√	√	√	√
19	Lulut Anggoro	√	√	√	√		√	√	√	√
20	Malvian Destio Putra	√	√	√	√		√	√	√	√
21	Muhammad Khoirul W	√	√	√	√		√	√	√	√
22	Muhammad Robik K	√	√	√	√		√	√	√	√
23	Mulia Fitri Setyaningrum	√	√	√	√		√	√	√	√
24	Mutiara Hazna Pangestu	√	√	√	√		√	√	√	√
25	Pahlevi Yogatama	√	√	√	√		√	√	√	√
26	Putri Amallia Utami	√	√	√	√		√	√	√	√
27	Raditya Putri M D	√	√	√	√		√	√	√	√
28	Rama Setya Wijaya	√	√	√	√		√	√	√	√
29	Rekhawati Wibowo	√	√	√	√		√	√	√	√
30	Restina Ardiyanti Rahmadhani	√	√	√	√		√	√	√	√
31	Reva Adi Pratama	√	√	√	√		√	√	√	√
32	Ridhoni Esa Purnomo	√	√	√	√		√	√	√	√
33	Risqi Fajar S	√	√	√	√		√	√	√	√
34	Salsabilla Vinda P	√	√	√	√		√	√	√	√
35	Tegas Setiawan	√	√	√	√		√	√	√	√
36	Widya Nur Rahmawati	√	√	√	√		√	√	√	√

**Kelas : 8E**

**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	Anissa Putri Amalia	√	√	√	√	P E R A Y A A N H U T R I K E 71	√	√	√	√
2	Audi Pratama Putra	√	√	√	√		√	√	√	√
3	Ayu Nabila Aulia Nasih	√	√	√	√		√	√	√	√
4	Bagas Sapri Yadianto	√	√	√	√		√	√	√	√
5	Bimo Setyanto	√	√	√	√		√	√	√	√
6	Caesar Angga Eka Prastya	√	√	√	√		√	√	√	√
7	Dimas Aryo Wibowo	√	√	√	√		√	√	√	√
8	Egad Abdur Rozaq	√	√	√	√		√	√	√	√
9	Galang Bima Nugroho	√	√	√	√		√	√	√	√
10	Ika Putri Prasetyaningsih	√	√	√	√		√	√	√	√
11	Isabela Embun Ramadhani	√	√	√	√		√	√	√	√
12	Isti'annah Billah	√	√	√	√		√	√	√	√
13	Janu Alamsyah	√	√	√	√		√	√	√	√
14	Latifah Nur Aini	√	√	√	√		√	√	√	√
15	Muh Rama Suto Wijoyo	√	√	√	√		√	√	√	√
16	Muhammad Ilham Juniarto Putra	√	√	√	√		√	√	√	√
17	Muhammad Nur Arif	√	√	√	√		√	√	√	√
18	Muqlysin Syaah Nur Karim	√	√	√	√		√	√	√	√
19	Nabilla Kusuma Nirmala	√	√	√	√		√	√	√	√
20	Nadia Rahmawati	√	√	√	√		√	√	√	√
21	Nanda Dwi Pangesti	√	√	√	√		√	√	√	√
22	Nimas Puspita Chesary Putri Purwana	√	√	√	√		√	√	√	√
23	Nirmala Ayuningtyas	√	√	√	√		√	√	√	√
24	Nofian Nur Romadhon	√	√	√	√		√	√	√	√
25	Putri Muliawati	√	√	√	√		√	√	√	√
26	Raihan Wahyu Pranoto	√	√	√	√		√	√	√	√
27	Rizki Agil Prestanto	√	√	√	√		√	√	√	√
28	Rizki Handayani	√	√	S	√		√	√	√	√
29	Salsabila Azzahra	√	√	√	√		√	√	√	√
30	Selma Nur Anggraini	√	√	√	√		√	√	√	√
31	Shelsa Dian Merdhika	√	√	√	√		√	√	√	√
32	Syahwa Amalia Putri	√	√	S	√		√	√	√	√
33	Syifa Fitri Amalia	√	√	√	√		√	√	√	√
34	Syukur Aji Pangestu	√	√	√	√		√	√	√	√
35	Vika Setyaningrum	√	√	√	√		√	√	√	√
36	Yusuf Adhisusanto	√	√	√	√		√	√	√	√

**Kelas : 8G**

**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	Abdur Rozaq Assalami	√	√	√	√	√	√	√	P E R A Y A N H A O R N A S	√
2	Adinda Nurisyah Sari	√	√	√	√	√	√	√		√
3	Adrian Rizky Bagaskara	√	√	√	√	√	√	√		√
4	Aisyah Nur Rahmawati	√	√	√	√	√	√	√		√
5	Alit Maulana Pramudya	√	√	√	√	√	√	√		√
6	Annas Mahendra	√	√	√	√	S	√	√		√
7	Azizah Shaidina K D	√	√	√	√	√	√	√		√
8	Bella Nur Utami	√	√	√	√	√	√	√		√
9	Cika Salsabilla Asri	√	√	√	√	√	√	√		√
10	Dela Kusumaningrum	√	√	√	√	√	√	√		√
11	Dimas Putra Diana	√	√	√	√	√	√	√		√
12	Erna Fatmawati	√	√	√	√	√	√	√		√
13	Estu Gati	√	√	√	√	√	√	√		√
14	Evan S Vailaney	√	√	√	√	√	√	√		√
15	Fajar Adiyatma Wiryawan	√	√	√	√	S	√	√	√	
16	Farida Fauzizah	√	√	√	√	√	√	√	√	
17	Finda Nur Anisa	√	√	√	√	√	√	√	√	
18	Fitri Salsabila	√	√	√	√	√	√	√	√	
19	Hendra Tri Prasetya	√	√	√	√	√	√	√	√	
20	Irsyad Maulana H	√	√	√	√	S	√	√	√	
21	Isti Yuniati	√	√	√	√	√	√	√	√	
22	Muhammad Rudy Fahrezi	√	√	√	√	√	√	√	√	
23	Nita Destriani	√	√	√	√	√	√	√	√	
24	Nova Eka Febri Puspitasari	√	√	√	√	√	√	√	√	
25	Reggy Kibar Pradana	√	√	√	√	√	√	√	√	
26	Ronal Winahyu	√	√	√	√	√	√	√	√	
27	Sabrina Nurmalasari	√	√	√	√	√	√	√	√	
28	Salsabila Nadia K	√	√	√	√	√	√	√	√	
29	Shafiyah Shafa	√	√	S	√	√	√	√	√	
30	Shelvania Andri Widyaningrum	√	√	√	√	√	√	√	√	
31	Tri Setyowati	√	√	√	√	√	√	√	√	
32	Vika Prasetyaningrum	√	√	√	√	√	√	√	√	
33	Winda Gayatri Yosan	√	√	I	√	√	√	√	√	
34	Wulan Oktaviana	√	√	√	√	√	√	√	√	
35	Zaki Falah Mahadika	√	√	√	√	S	√	√	√	

NO	KETERANGAN
1.	S = Sakit
2.	I = Ijin
3.	- = Tanpa Keterangan
4.	√ = Hadir



*(Gambar Pembelajaran Lompat Jauh )*



*(Gambar Pembelajaran Kebugaran Jasmani)*



*(Gambar Pembelajaran Bola Basket)*



*(Gambar Pembelajaran Bola Voli )*



**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 perpustakaan 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. Laboratorium 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</li> </ul>	

		<p>yang baik. Sanitasi air, penerangan dan ventilasi 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</p>	

		<p>untuk kelas IX yaitu sebagai persiapan menghadapi ujian akhir nasional. Tutorial dilaksanakan sore hari setelah pulang sekolah.</p>	
10	<p>Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, dsb)</p>	<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	<p>Organisasi dan fasilitas OSIS</p>	<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</p>	


		<p>yakni ditandai dengan pergantian pengurus d setiap tahunnya. Kemudian dalam segi fasilitas sudah terdapat ruang skretariat Osis yang lokasinya berada di dekat kantin sekolah, namun fasilitas ini penggunaannya belum maksimal, hal ini ditandai dengan tidak terkondisikannya ruang skretariat 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</p>	

		<p>memanfaatkan waktu jam kerja dengan efektif. Dan 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</p>	

		Guru dan Siswa.	
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.	

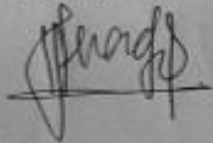
Yogyakarta, 27 Februari 2016

Koordinator PPL Sekolah/Instansi



Sunardi, S.pd  
 NIP: 195910051986031015

Mahasiswa, PPL



Muhammad Fuad Hasan  
 NIM : 13601241057



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

**NPma.2**

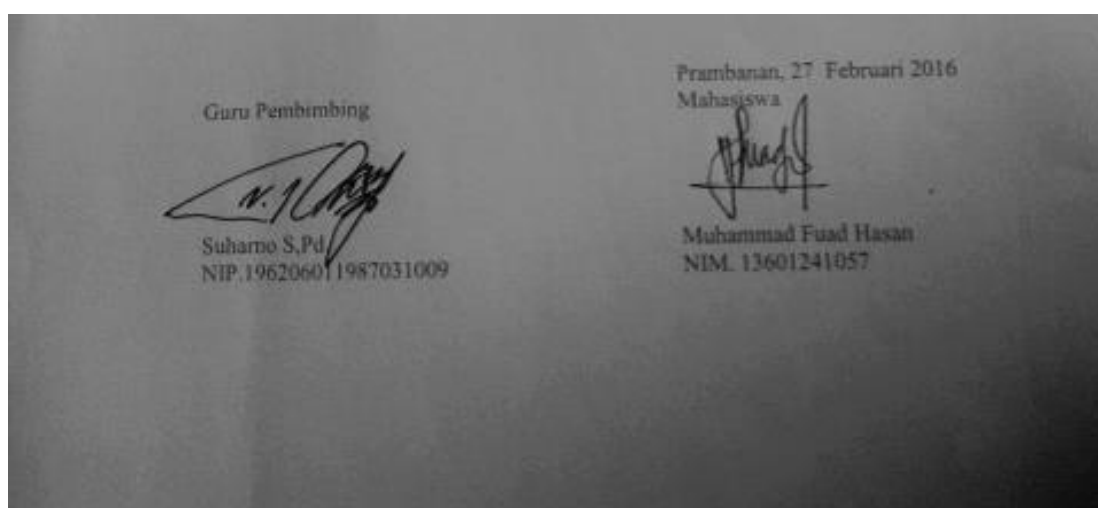
untuk mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

NAMA : Muhammad Fuad H. 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	- Pertama siswa dibariskan setelah itu guru memberikan salam kepada siswa, - Kemudian menanyakan keadaan siswa, - Setelah itu melakukan absensi terhadap siswa, dan - Melakukan apersepsi tentang materi yang akan diajarkan
	2. Penyajian materi	- Menerangkan KD yang akan diajarkan - Diterangkan dan diberikan contoh gerakan
	3. Metode pembelajaran	Metode yang digunakan guru untuk pembelajaran, yaitu : - Pendekatan Teknik. - Tanya jawab
	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	- Guru memberikan pertanyaan untuk

		memancing keaktifan dan daya pikir siswa - Bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan diberi pujian
	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.



# 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	48	38	39	21	19	16	25	29	13	17	42	34	4	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	2	14	21	16	17	11	34	30
	09.00 - 09.15	FIRST BREAK																							
4	09.15 - 09.55	27	6	35	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	19	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	19	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	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	49	39	3	36	33	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	56	40	48	3	36	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	JUMAT BERSIH / JUMAT MEMBACA / JALAN SEHAT / PEMBINAAN WALI KELAS																							
2	07.30 - 08.10	14	37	57	12	49	34	26	3	23	15	38	40	36	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	3	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	2	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. Kisni, S.Pd
- 22 Dra. Esti Pudyastuti
- 23 Amin Mundiari
- 24 Sunardi, S.Pd
- 25 Hj. Murtini, S.Pd
- 26 Rini Rusminiwati, S.Pd
- 27 Sarono SLJ, M.Pd
- 28 Neni Marlina Sari, S.Pd
- 29 Susilo Utomo, S.Pd
- 30 Dra. Kanti S K
- 31 MG. Sudiaryati, 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 Herline Damayanti, S.Pd
- 40 Sarwidi, S.Pd
- 41 Purwanti Hadiani, S.Pd, S.Or
- 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 Erming 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 Sulisty, 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 I  
KELAS B,C,E,G

JAM KE-	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
1	VIII B				VIII G	
2	VIII B				VIII G	
3	VIII B				VIII G	
4		VIII C	VIII E			
5		VIII C	VIII E			
6		VIII C	VIII E			
7						
8						
9						
10						

Menyetujui

Guru Pembimbing

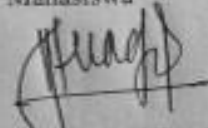


Suharno, S. Pd

NIP.1958.05071981031018

Klaten, September 2016

Mahasiswa



Muhammad Fuad Hasan

NIM. 13601241057



### LAPORAN DANA PELAKSANAAN PLL/ MAGANG III

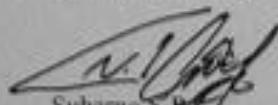
NOMOR LOKASI :  
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP Negeri 1 Prambanan  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jalan Solo Jogja KM 47 Prambanan Klaten

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.

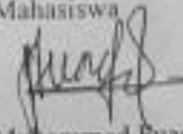
Mengetahui:

Guru Pembimbing



Suharno S. P.  
NIP. 196206041987031009

Mahasiswa



Muhammad Puad Hasan  
NIM. 13601241057



**Daftar Nilai Keterampilan Penjas Kelas VIII B, C, E, dan G**  
**Tahun Pelajaran 2016/2017**  
**Semester Gasal**

**Kelas : VIII B**

NO.	N A M A	MATERI			NILAI KUMULATIF	Ket.
		LARI (50meter)	Tolak Peluru	Lompat Jauh		
1	Adi Ansyah	80	81	81	81	B
2	Ahmad Romiz Tenri	80	82	81	81	B
3	Ailsa Shabrina Maharani	78	79	79	79	B
4	Aldila Intan Pratiwi	78	79	78	78	B
5	Andrea Chandra Saleh Facrudin	83	82	83	83	B
6	Angga Kristianto	83	84	85	84	B
7	Anindia Azzahra	79	78	78	78	B
8	Anna Bella Febriyanti	78	78	78	78	B
9	Anugrah Ilham Riyadi	83	83	82	83	B
10	Arifin Budiarto	82	83	83	83	B
11	Atika Putri Gunarto	79	79	78	79	B
12	Azizah Noor R	79	78	78	78	B
13	Bimo Aryo Sutejo	80	80	80	80	B
14	Cintalia Widawati	79	78	78	78	B
15	Dio Putra Hindrawan	79	79	79	79	B
16	Ellena Nurlaila	79	78	79	79	B
17	Fani Daniswara	78	79	78	78	B
18	Fernando Ari Bawanindra	84	85	84	84	B
19	Fildzah Razan S	79	78	78	78	B
20	Fx.Hansel Anargya	79	79	80	79	B
21	Geralda Putri Ivana	80	79	78	79	B
22	Hayuning Tyas S	78	79	78	78	B

23	Ilham Aji Pamungkas	85	85	85	<b>85</b>	<b>SB</b>
24	Imam Febrianto	83	84	82	<b>83</b>	<b>B</b>
25	Imelda Kusuma Astuti	83	83	83	<b>83</b>	<b>B</b>
26	Juaniar Tria Rahayu	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
27	Kiky Adna	80	82	83	<b>82</b>	<b>B</b>
28	Muhamad Ivan Abdul Hakim	82	83	81	<b>82</b>	<b>B</b>
29	Muhammad Ikhsan	84	85	83	<b>84</b>	<b>B</b>
30	Natasya Destya Paramita	80	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
31	Renata Widaniswari Widi Wijaya	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
32	Revita Kusuma Wijayanti	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
33	Thomas Ardiyanto	79	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
34	Veronika Ananda Putri Utami	78	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>
35	Vicharisa Gloria Mahanani	79	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>

**Kelas : VIII C**

NO.	N A M A	MATERI			NILAI KUMULATIF	Ket.
		LARI (50meter)	Tolak Peluru	Lompat Jauh		
1	Adi Apriawan	84	83	83	<b>83</b>	<b>B</b>
2	Alif Irfan Pradana	83	84	83	<b>83</b>	<b>B</b>
3	Azizah Nur Yulianti	79	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>
4	Bryan Kurnia Sadewa	85	85	85	<b>85</b>	<b>SB</b>
5	Cyrril Ario D	79	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
6	Dela Meita Savitri	80	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
7	Deva Assifaq Praditaningsih	80	79	80	<b>80</b>	<b>B</b>
8	Dhimas Abi W	80	81	83	<b>81</b>	<b>B</b>
9	Dicky Akbar Baihaqki	81	82	82	<b>82</b>	<b>B</b>
10	Diyu Fallasya Mukti	80	80	81	<b>80</b>	<b>B</b>
11	Elvandhita Nurwahid	82	82	83	<b>82</b>	<b>B</b>
12	Fitrah Adi Damara	83	83	82	<b>83</b>	<b>B</b>
13	Happy Muliawati	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>

14	Helvi Septiani	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
15	Ilham Dewantoro	82	81	83	<b>82</b>	<b>B</b>
16	Isnain Akbar S	82	83	84	<b>83</b>	<b>B</b>
17	Kayla Az-Zahra	80	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
18	Laila Rochmah	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
19	Lulut Anggoro	80	81	81	<b>81</b>	<b>B</b>
20	Malvian Destio Putra	85	85	85	<b>85</b>	<b>SB</b>
21	Muhammad Khoirul W	83	82	83	<b>83</b>	<b>B</b>
22	Muhammad Robik K	83	84	82	<b>83</b>	<b>B</b>
23	Mulia Fitri Setyaningrum	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
24	Mutiara Hazna Pangestu	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
25	Pahlevi Yogatama	84	85	84	<b>84</b>	<b>B</b>
26	Putri Amallia Utami	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
27	Raditya Putri M D	80	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
28	Rama Setya Wijaya	82	81	82	<b>82</b>	<b>B</b>
29	Rekhawati Wibowo	81	81	81	<b>81</b>	<b>B</b>
30	Restina Ardiyanti Rahmadhani	79	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
31	Reva Adi Pratama	84	84	84	<b>84</b>	<b>B</b>
32	Ridhoni Esa Purnomo	84	83	84	<b>84</b>	<b>B</b>
33	Risqi Fajar S	84	83	83	<b>83</b>	<b>B</b>
34	Salsabilla Vinda P	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
35	Tegas Setiawan	81	81	83	<b>81</b>	<b>B</b>
36	Widya Nur Rahmawati	78	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>

**Kelas :VIII E**

NO.	N A M A	MATERI			NILAI KUMULATIF	Ket.
		LARI (50meter)	Tolak Peluru	Lompat Jauh		
1	Anissa Putri Amalia	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
2	Audi Pratama Putra	83	84	84	<b>84</b>	<b>B</b>
3	Ayu Nabila Aulia Nasih	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>

4	Bagas Sapri Yadianto	81	82	81	<b>81</b>	<b>B</b>
5	Bimo Setyanto	84	85	84	<b>84</b>	<b>B</b>
6	Caesar Angga Eka Prastya	82	82	83	<b>82</b>	<b>B</b>
7	Dimas Aryo Wibowo	84	84	83	<b>84</b>	<b>B</b>
8	Egad Abdur Rozaq	82	82	83	<b>82</b>	<b>B</b>
9	Galang Bima Nugroho	81	82	81	<b>81</b>	<b>B</b>
10	Ika Putri Prasetyaningsih	79	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>
11	Isabela Embun Ramadhani	78	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>
12	Isti'anah Billah	78	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
13	Janu Alamsyah	81	81	83	<b>81</b>	<b>B</b>
14	Latifah Nur Aini	80	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
15	Muh Rama Suto Wijoyo	83	84	82	<b>83</b>	<b>B</b>
16	Muhammad Ilham Juniarto Putra	84	84	85	<b>84</b>	<b>B</b>
17	Muhammad Nur Arif	83	82	84	<b>83</b>	<b>B</b>
18	Muqlisyin Syfaah Nur Karim	85	85	85	<b>85</b>	<b>SB</b>
19	Nabilla Kusuma Nirmala	79	80	78	<b>79</b>	<b>B</b>
20	Nadia Rahmawati	79	78	80	<b>79</b>	<b>B</b>
21	Nanda Dwi Pangesti	80	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
22	Nimas Puspita Chesary Putri Purwana	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
23	Nirmala Ayuningtyas	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
24	Nofian Nur Romadhon	82	82	81	<b>82</b>	<b>B</b>
25	Putri Muliawati	79	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
26	Raihan Wahyu Pranoto	82	83	82	<b>82</b>	<b>B</b>
27	Rizki Agil Prestanto	83	83	84	<b>83</b>	<b>B</b>
28	Rizki Handayani	79	80	79	<b>79</b>	<b>B</b>
29	Salsabila Azzahra	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
30	Selma Nur Anggraini	78	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
31	Shelsa Dian Merdhika	80	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
32	Syahwa Amalia Putri	78	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
33	Syifa Fitri Amalia	78	79	78	<b>78</b>	<b>B</b>

34	Syukur Aji Pangestu	81	82	80	<b>81</b>	<b>B</b>
35	Vika Setyaningrum	79	80	79	<b>79</b>	<b>B</b>
36	Yusuf Adhisusanto	81	82	80	<b>81</b>	<b>B</b>

**Kelas : VIII G**

NO.	N A M A	MATERI			NILAI KUMULATIF	Ket.
		LARI (50meter)	Tolak Peluru	Lompat Jauh		
1	Abdur Rozaq Assalami	82	82	83	<b>82</b>	<b>B</b>
2	Adinda Nurisyah Sari	79	80	78	<b>79</b>	<b>B</b>
3	Adrian Rizky Bagaskara	83	83	81	<b>83</b>	<b>B</b>
4	Aisya Nur Rahmawati	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
5	Alit Maulana Pramudya	81	81	83	<b>81</b>	<b>B</b>
6	Annas Mahendra	82	81	83	<b>82</b>	<b>B</b>
7	Azizah Shaidina K D	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
8	Bella Nur Utami	79	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
9	Cika Salsabilla Asri	78	78	79	<b>78</b>	<b>B</b>
10	Dela Kusumaningrum	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
11	Dimas Putra Diana	85	84	86	<b>85</b>	<b>SB</b>
12	Erna Fatmawati	79	79	78	<b>79</b>	<b>B</b>
13	Estu Gati	84	85	85	<b>85</b>	<b>SB</b>
14	Evan S Vailaney	84	83	81	<b>83</b>	<b>B</b>
15	Fajar Adiyatma Wiryawan	81	82	84	<b>82</b>	<b>B</b>
16	Farida Fauzizah	79	80	78	<b>79</b>	<b>B</b>
17	Finda Nur Anisa	78	79	78	<b>78</b>	<b>B</b>
18	Fitri Salsabila	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
19	Hendra Tri Prasetya	81	82	80	<b>81</b>	<b>B</b>
20	Irsyad Maulana H	84	83	84	<b>84</b>	<b>B</b>
21	Isti Yuniati	80	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>
22	Muhammad Rudy Fahrezi	84	84	84	<b>84</b>	<b>B</b>
23	Nita Destriani	79	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>

24	Nova Eka Febri Puspitasari	79	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
25	Reggy Kibar Pradana	80	80	80	<b>80</b>	<b>B</b>
26	Ronal Winahyu	80	80	80	<b>80</b>	<b>B</b>
27	Sabrina Nurmalasari	79	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>
28	Salsabila Nadia K	80	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>
29	Shafiyah Shafa	79	78	78	<b>78</b>	<b>B</b>
30	Shelvania Andri Widyaningrum	78	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
31	Tri Setyowati	79	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
32	Vika Prasetyaningrum	80	78	79	<b>79</b>	<b>B</b>
33	Winda Gayatri Yosan	78	79	78	<b>78</b>	<b>B</b>
34	Wulan Oktaviana	78	79	79	<b>79</b>	<b>B</b>
35	Zaki Falah Mahadika	82	81	83	<b>82</b>	<b>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 membendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan</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
		<p>kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan,</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap,</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan</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 Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menembak ke jaring, dan lay up) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> </ul>	<p>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>• 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 keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kepada teman selama melakukan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 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 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 atau elektronik, atau</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 menggunakan tangan kanan dan tangan kiri</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 secara sederhana berkelompok dengan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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>			
	<b>Tenis Meja</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 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 kombinasi keterampilan permainan tenis meja</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 gerak</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>(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 koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 kombinsi 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 berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		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: 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	<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> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang</li> </ul>	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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>			
	Lari Cepat	<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 lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <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 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</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 tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Lompat Jauh</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 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 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</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: 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>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p>	gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 berlebih</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> <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</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 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 gerak tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>catatan tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <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><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</li> </ul>	<p>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>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 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>			



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 mengekspresi-kan kemenangan secara wajar selama melakukan per-tandingan.</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 secara wajar selama melakukan pertandingan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan 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 senam irama secara sederhana</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		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> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

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>• 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: <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>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> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja</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
serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda 4.8 mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik		<p>dalam aktivitas renang gaya dada</p> <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 renanga gaya dada (gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik mengapung) dengan kecepatan</li> </ul>	<p>gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 permainan</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> <li>Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung, dan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan 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> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok dengan</li> </ul>	<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
		<p>koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 berlebihan</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: Tulisan 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: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri,	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: Prinsp 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 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	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  Observasi: 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
serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung 4.12 Menghitung denyut jantung		<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)**

## **BOLA BASKET ( Mencetak Angka)**



Disusun oleh :

MUHAMMAD FUAD HASAN

13601241057

**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 / Mencetak Angka
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. Siswa mampu memahami taktik menyerang man to man dalam permainan bolabasket.
5. Siswa mampu mempraktikkan taktik menyerang dengan Lay Up maupun Shooting dalam permainan bolabasket.

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 bola Basket	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan bolaBasket	-	-	√

#### E.Materi Pembelajaran

##### Mencetak Angka Dengan Tembakan Satu Tangan Atau Lay – Up

Lay-up adalah satu teknik dasar yang harus siswa kuasai untuk mencetak angka dalam permainan bolabasket. Rangkaiannya meliputi gerakan memegang bola, berlari (atau melangkah) ke depan, melompat, dan melepas tembakan ka arah rim lawan untuk mencetak angka.

Teknik ini tak semudah seperti yang terlihat. Banyak pemain, khususnya pemula, kerap dibuat bingung saat mengombinasikan footwork dan melepas tembakan ke ring basket lawan. Padahal ini salah satu teknik yang banyak mencetak angka saat suatu tim melakukan fast break.

Untuk menguasai teknik ini, perlu latihan secara rutin. Siswa bisa mengawalinya dengan melatih pergerakan menuju rim basket lawan tanpa melakukan dribble. Setelah cukup mahir mengatur *footwork*, lanjutkan dengan bergerak sembari men-*dribble* bola. Jangan lupa, latih kemampuan kedua tangan Siswa untuk mempraktekkan teknik ini.

1. **Kepala.** Kepala tegak, arahkan pswangan ke rim basket lawan atau ke rekan satu tim. Atau, gunakan arah pswangan mata Siswa untuk mengecoh lawan yang menjaga Siswa.
2. **Punggung.** Mengikuti pergerakan tubuh Siswa saat menusuk pertahanan lawan.
3. **Tangan.** Menguasai bola, kemudian melontarkannya ke rim basket lawan untuk mencetak angka.
4. **Siku.** Siku tangan yang dominan ditekuk –mengikuti pergerakan tangan yang menguasai bola, men-*dribble*, dan melontarkan bola. Siku tangan tak dominan ditekuk dengan sudut-sudut tertentu agar tidak menjadi dominan Siswa bisa melindungi bola yang Siswa kuasai dari sergapan lawan.

5. **Lutut.** Menekuk lutut saat akan melompat akan memberi Siswa tambahan dorongan tenaga untuk melayang di udara.
6. **Kaki.** Ayunkan kaki untuk mendekati rim basket lawan, melompat, dan mendarat di lantai setelah melayang di udara.

**Petunjuk:**

1. Tujuan gerakan ini adalah mendekati rim basket lawan, melepaskan tembakan, dan mencetak angka.
2. Saat membawa bola, bergeraklah sedikit ke salah satu sudut untuk menciptakan ruang tembak yang ideal.
3. Jika berada di sisi kanan, bawa bola dengan tangan dan jadikan kaki bagian dalam (kiri) sebagai tumpuan untuk melompat. Ketika tangan kanan diangkat, sebaiknya Siswa juga mengangkat lutut kanan. Begitupula sebaliknya.
4. Selalu gunakan backboard saat melakukan lay-up. Sasarannya adalah pojok atas kotak kecil pada backboard.

**F. Metode Pembelajaran**

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

**G. Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa disiapkan dan berbaris 2 shaf</li> <li>2. Memimpin seluruh peserta didik untuk berdoa agar diberi keselamatan dan pembelajaran yang dilakukan bermanfaat.</li> <li>3. Guru mempresensi kehadiran siswa sekaligus menanyakan kabar siswa.</li> <li>4. Memberikan apersepsi terkait pembelajaran bola basket yang akan dilakukan hari ini.</li> <li>5. Melakukan pemanasan dengan permainan yang mengarah pada kegiatan inti yaitu bola basket</li> </ol> <p>Pemanasan Permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 2 tim untuk melakukan permainan estafet bola.</li> <li>2. Siswa diharuskan zig zag melewati cone yang disediakan dengan berlomba mengambil bola yang ada di keranjang.</li> <li>3. Tim yang paling banyak mengambil bola di keranjang akan menjadi pemenang.</li> </ol>	4 Menit

	<div data-bbox="613 194 971 642" style="text-align: center;"> </div> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> : Cone</li> <li> : Tim A</li> <li> : Tim B</li> <li> : Keranjang</li> <li> : Arah Pemain</li> </ul>	
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <p>Peserta didik secara berkelompok diminta untuk mengamati dan mendiskusikan sebuah gambar mengenai cara melakukan lay up. Dari langkah kaki sampai memasukkan bola. Selanjutnya peserta didik diminta untuk bermain basket 3 vs 3 dan diharapkan dapat menerapkan cara melakukan lay up di gambar dengan permainan sesungguhnya.</p> <p><b>Permainan 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, Setiap kelompok ada 3 orang. Melakukan permainan basket 3 vs 3 satu ring.</li> <li>2. Setiap tim harus memasukkan bola ke dalam ring.</li> <li>3. 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 mengeluarkan bola keluar circle dengan cara mengumpan kepada rekannya yang ada di luar lingkaran.</li> <li>4. Dalam permainan ini siswa dibebaskan untuk melakukan dribbling tanpa dibatasi langkah.</li> </ol> <div data-bbox="521 1938 1101 2300" style="text-align: center;"> </div>	<p>12 Menit</p>

Keterangan :

- : tim B
- : tim A
- : Bola

### Menanya

Dari permainan tadi guru memancing siswa untuk bertanya sehingga siswa mampu menciptakan satu pertanyaan terkait dengan kesulitan atau ketidaktahuan mereka seputar tehnik maupun taktik di permainan tadi. Pertanyaan yang diharapkan muncul dari siswa :

1. Bagaimana cara memasukkan bola ke dalam ring dengan mudah ?

Jawaban : Melakukan shooting satu tangan atau lay up saat berada di sekitar ring.

2. Apa yang dilakukan seorang pemain saat lawan melakukan marking yang ketat saat ia membawa bola ?

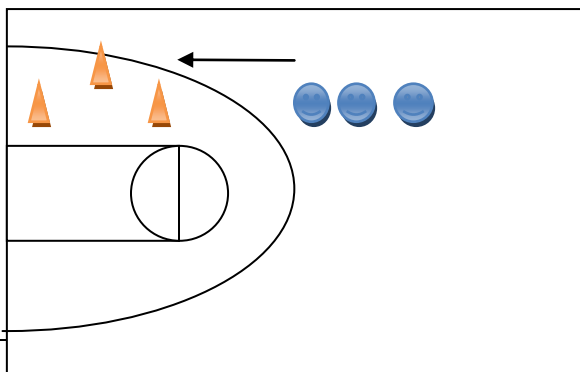
Jawaban : Melakukan passing secara tepat kepada rekan untuk menciptakan peluang mencetak angka.

### Mengeksplorasi

Setelah mengetahui kesulitan peserta didik terkait tehnik dalam permainan bola basket, guru memberikan latihan untuk mempermudah peserta didik dalam belajar. Diharapkan dari latihan ini, peserta didik mampu menguasai tehnik dasar bola basket yaitu dribbling, passing dan shooting.

#### Latihan 1

1. Peserta didik berbaris berbanjar di depan sebelah kiri lingkaran serang untuk melakukan lay up
2. Selanjutnya peserta didik diminta untuk melakukan dribbling beberapa langkah menuju cone.
3. Setelah sampai di cone peserta didik melakukan lay up kanan dengan kaki dan langkah yang benar.

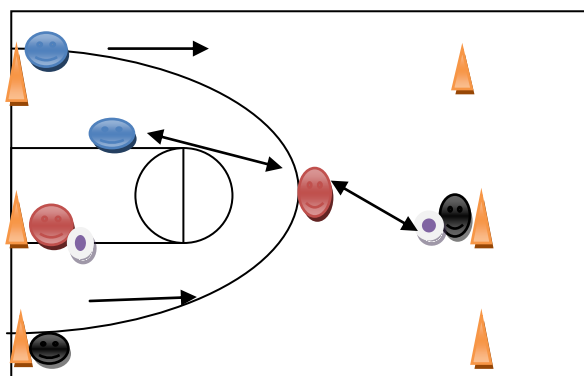


### Mengasosiasi

Peserta didik diminta untuk kembali melakukan latihan kedua untuk meningkatkan kemampuan dengan latihan yang lebih mengarah kepada taktik dan tehnik.

#### Latihan 2

1. Peserta didik diminta untuk membuat barisan 3 banjar
2. Peserta didik yang paling kanan adalah tim A, tengah adalah B dan kiri adalah C
3. A , B , C dibagi menjadi 3 bagian dimana A dan B melakukan passing atau umpan dan C adalah pencetak angka
4. A dan B melakukan passing berhadapan sementara C juga ikut berlari sampai batas cone
5. Setelah di batas cone A , B , C berbalik untuk menghadap ring. A atau B yang terakhir memegang bola terakhir berdiri di cone yang terakhir dilewati sebelum berbalik.
6. Pemain B berlari ke tengah di depan lingkaran serang bersiap menerima passing dari A yang membawa bola. Sedangkan C berdiri di sebelah kiri ring untuk melakukan lay up setelah menerima umpan dari B.
7. Semua peserta didik bergantian posisi sampai semua sudah merasakan posisi A, B, dan C.



Keterangan :

● : Pemain A

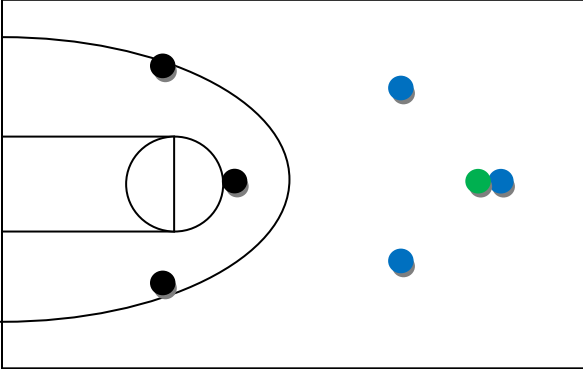
● : Pemain B

● : Pemain C

↔ : Arah Bola

→ : Arah Pemain

▲ : Cone

	<p><b>Mengkomunikasikan</b> Setelah peserta didik melakukan berbagai latihan dan mencoba untuk melakukan lay up secara individual maupun secara tim, 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><b>Permainan 2</b> Melakukan permainan seperti di permainan pertama, diharapkan dari berbagai latihan yang telah atau sudah dilakukan, di permainan 2 ini terdapat peningkatan kemampuan siswa.</p>  <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>1. Siswa kembali dikumpulkan untuk mendiskusikan kembali apa saja yang dipelajari hari ini</li> <li>2. Guru melakukan evaluasi kepada peserta didik bisa dengan menunjuk dua orang siswa untuk melakukan lay up lalu siswa yang lain menilai dan mengomentari unjuk kerja temannya. kemudian guru membenarkan siswa yang masih salah dan atau mencontohkan gerakan lay up yang benar agar semua siswa mampu melakukan dengan benar.</li> <li>3. Peserta didik melakukan pendinginan dengan posisi melingkar : <ol style="list-style-type: none"> <li>a Pendinginan dilakukan dengan bola</li> <li>b Dengan membungkuk menyamping bola di berikan kepada teman yang ada disamping kirinya seterusnya sampai semua dapat lalu berbalik samping kanannya.</li> <li>c Masih dengan posisi yang sama peserta didik</li> </ol> </li> </ol>	<p>4 Menit</p>

	<p>diminta untuk menciptakan satu pendinginan dengan bola. Satu melakukan yang lain menirukan.</p> <p>4. Peserta didik kembali dibariskan dalam 3 shaf</p> <p>5. Guru memberikan apresiasi mengenai pembelajaran pada hari ini dan memberi tugas untuk dipelajari untuk pertemuan berikutnya.</p> <p>6. Guru memimpin berdoa, menghitung siswa dan peserta didik dibubarkan</p>	
--	---	--

## H. Alat, Media & Sumber Belajar

### 1. Alat

- a) Bola Basket : 5 buah
- b) Bola Tangan : 5 buah
- c) Cones : 10 buah
- d) Lapangan basket

### 2. Media

- a) Media gambar berupa gambar melakukan lay up

### 3. Sumber Belajar

- b) Silabus
- c) Internet

## I. Penilaian

### A. PENILAIAN SIKAP

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

#### RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN BOLA BASKET

NO	Perilaku yang diharapkan	1	2	3	4
1.	Tanggung jawab				
2.	Toleransi				
3.	Disiplin				
4.	Bekerjasama				
	Jumlah				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
4	Jika 4 kriteria terpenuhi
3	Jika 3 kriteria terpenuhi
2	Jika 2 kriteria terpenuhi
1	Jika 1 kriteria terpenuhi

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

**1. SOAL**

**RUBRIK PENILAIAN  
PENGETAHUAN TENTANG BOLA BASKET**

No	Daftar Pertanyaan	Kualitas Jawaban Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan cara melakukan lay up dengan tangan kanan dengan benar !				
2.	Jelaskan cara melakukan passing dada (chess pass)!				
3.	Jelaskan cara melakukan bounce pass dengan tepat!				
Jumlah					
Jumlah Skor Maksimal : 12					

Kunci Jawaban :

No	Deskripsi Jawaban	Rentang Skor
1	a. Melangkah dengan langkah panjang b. Kaki tumpuan kaki dalam (kiri) c. Kaki kanan mengangkat bersamaan dengan tangan kanan melepas bola d. Turun dari melayang beserta gerak lanjutan	1 - 4
2.	a. Badan sedikit condong ke depan b. Tangan memegang bola di depan dada c. Mendorong bola dengan tangan atau lecutan tangan lurus kedepan d. Gerakan lanjutan	1 - 4
3.	a. Badan sedikit membungkuk ke depan b. Memegang bola di depan dada dan melihat kawan c. Menentukan sudut pantul untuk memantulkan bola tepat sasaran d. Gerakan lanjutan	1 - 4
	Skor Maksimal	12

**Skor Perolehan**

**Nilai : ..... X 100 %**

**Skor Maksimal**

### C. PENILAIAN KETERAMPILAN

#### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KETERAMPILAN BOLA BASKET

No	Tehnik Dasar Yang Dinilai	Kualitas Gerak Cek (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Melakukan lay up sebanyak 5 kali					
2.	Melakukan chess pass ke tembok yang telah diberi sasaran selama 30 detik					
3.	Melakukan bounce pass secara berpasangan sebanyak 10 kali					
Jumlah						
Jumlah Skor Maksimal : 15						

Kisi – Kisi :

No	Deskripsi Jawaban	Rentang Skor
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ayunan kaki untuk mendekati rim basket lawan, melompat, dan mendarat di lantai setelah melayang di udara.</li> <li>b. Melangkah dengan langkah panjang</li> <li>c. Kaki tumpuan kaki dalam (kiri)</li> <li>d. Kaki kanan mengangkat bersamaan dengan tangan kanan melepas bola</li> <li>e. Turun dari melayang beserta gerak lanjutan</li> </ul>	1 - 5
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Badan sedikit condong ke depan</li> <li>b. Tangan memegang bola di depan dada</li> <li>c. Salah satu kaki melangkah ke depan untuk keseimbangan ketika akan melepaskan bola</li> <li>d. Mendorong bola dengan tangan atau lecutan tangan lurus kedepan</li> <li>e. Gerakan lanjutan</li> </ul>	1 - 5
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Badan sedikit membungkuk ke depan</li> <li>b. Memegang bola di depan dada dan melihat kawan</li> <li>c. Menentukan sudut pantul untuk memantulkan bola tepat sasaran</li> <li>d. Salah satu kaki melangkah ke depan untuk keseimbangan ketika akan melepaskan bola ke lantai</li> <li>e. Gerakan lanjutan</li> </ul>	1 - 5
Skor Maksimal		15

**Skor Perolehan**

**Nilai :..... X 100%**

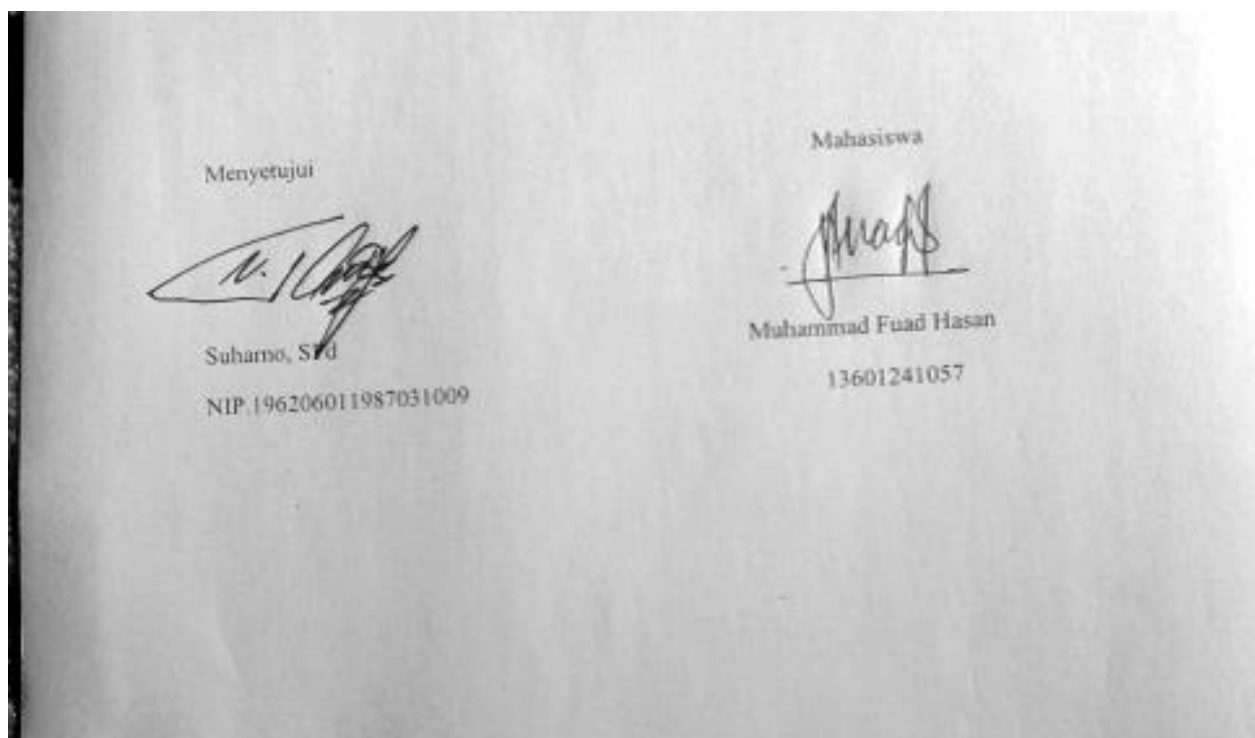
**Skor Maksimal**

#### D. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = S+P+K	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						

#### 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



# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Bola Voly**



Disusun oleh :

MUHAMMAD FUAD H

13601241057

**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. 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>3.7 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 yang sesungguhnya.</li></ol>

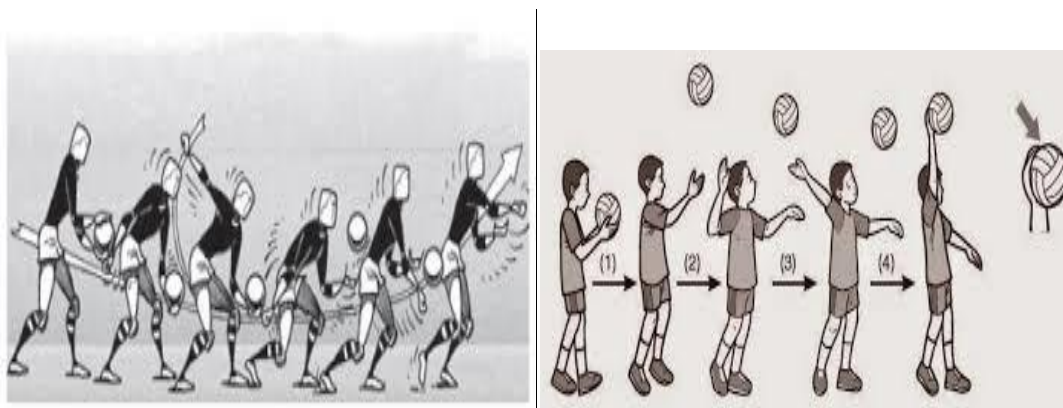
## D. Indikator Pembelajaran

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 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 memengang bagian atas).

## b. Pelaksanaan

Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas kurang lebih 1 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

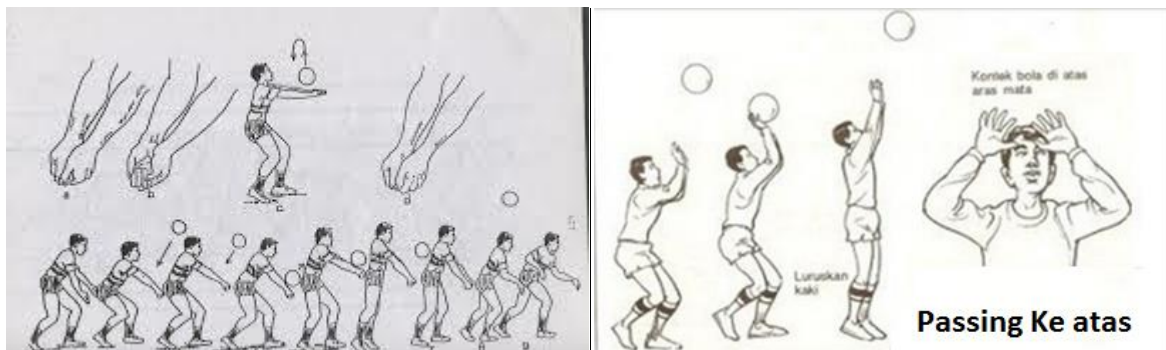
Berdiri dengan kaki kiri ke depan, bola dipengang dengan tangan kiri, tangan kanan berada di samping atas kepala setinggi pelipis.

#### b. Pelaksanaan

Bola dilambungkan dengan tangan kiri tidak terlalu tinggi ke atas kanan. Begitu bola melambung ke atas setinggi kepala, bola segera dipukul dengan tangan kanan di bagian tengah belakang. Pada saat memukul bola tidak ada gerakan/lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya mengapung /mengambang. Gerakan 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 90O 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 luru 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 menukik 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 ditebuk/ 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.

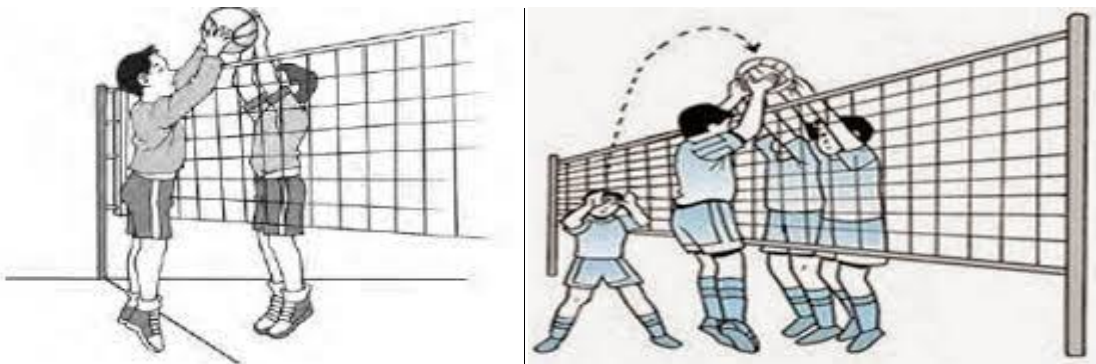
## 3. Perkenalan bola

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 karena 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.

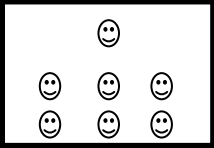
### 3. Gerakan akhir

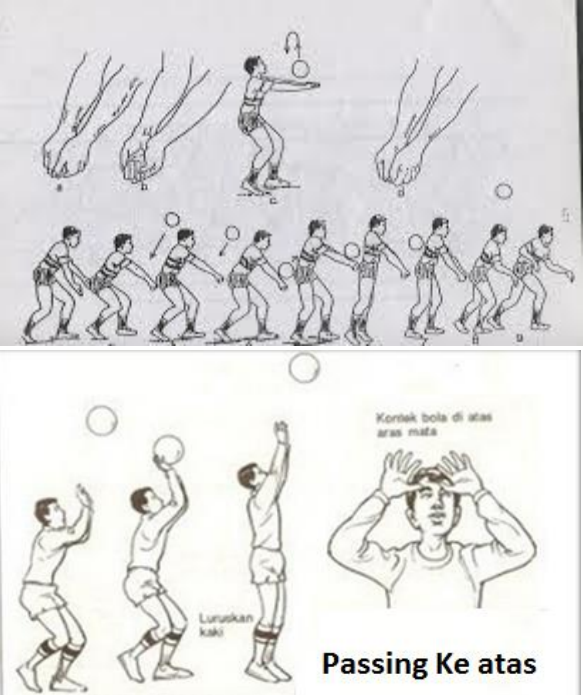
Lakukan pendaratan dengan kedua kaki disertai gerakan ngeper pada lutut, seimbangan tetap terjaga dan segera mengambil posisi siap kembali pada permainan.

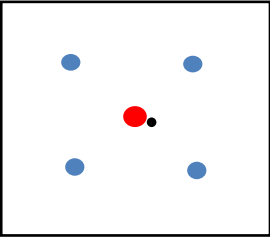
## F. Metode Pembelajaran.

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

## G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<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. 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> <b>Pemanasan</b> <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 bola dari satu tikus ke tikus lain</li><li>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</li><li>g. Begitu seterusnya sampai kucing dapat menyentuh</li></ol>	<b>20 menit</b>

	<p>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>  Siswa dikumpulkan kembali untuk mengamati media gambar mengenai passing dalam Bola Voly</p>  <p><b>Menanya</b>  Peserta didik diberikan pertanyaan seputar gambar yang telah diamati terkait dengan kesulitan yang atau kurang pemahaman terhadap gambar yang diberikan.  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>Mengeksplorasi</b>  Peserta didik diminta untuk melakukan latihan satu persatu atau individu cara melakukan passing bawah dan passing atas  Selanjutnya siswa secara berpasangan diminta untuk melakukan passing bawah dan atas.</p>	<p><b>80 menit</b></p>
	<p><b>Mengasosiasi</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</li> </ol>	

	<p>melakukan latihan yang telah dilakukan.</p> <p>3. Siswa yang tidak melakukan bersama guru melakukan pengamatan sekaligus guru membenarkan tehnik dari siswa yang masih kurang tepat.</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>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 pbenaran bagi siswa yang masih salah..</p> <p>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.</p> <p>3. Guru bersama peserta didik melakukan evaluasi dan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan.</p>	
<p><b>Penutup</b></p>	<p>1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan</p> <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> <p>2. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran.</p> <p>3. Peserta didik melakukan pendinginan secara berpasangan agar otot – otot yang tadi digunakan tidak mengalami kram.</p> <p>4. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</p> <p>5. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</p>	<p><b>20 menit</b></p>

	<p>6. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran</p> <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> <p>7. Peserta didik bersama guru melakukan relaksasi Ajukan kepada peserta didik pertanyaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang telah kalian pelajari hari ini?</li> <li>b. Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat melakukan passing dalam bola voley?</li> <li>c. Apa yang harus kita perhatikan saat melakukan passing dalam Bola Voley?</li> </ul> <p>8. Peserta didik bersama dikumpulkan kembali dan di bariskan kemudian berdoa, berhitung dan bubar.</p>	
--	--	--

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

- a. Cones
- b. Bola voley
- 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.	<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 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**

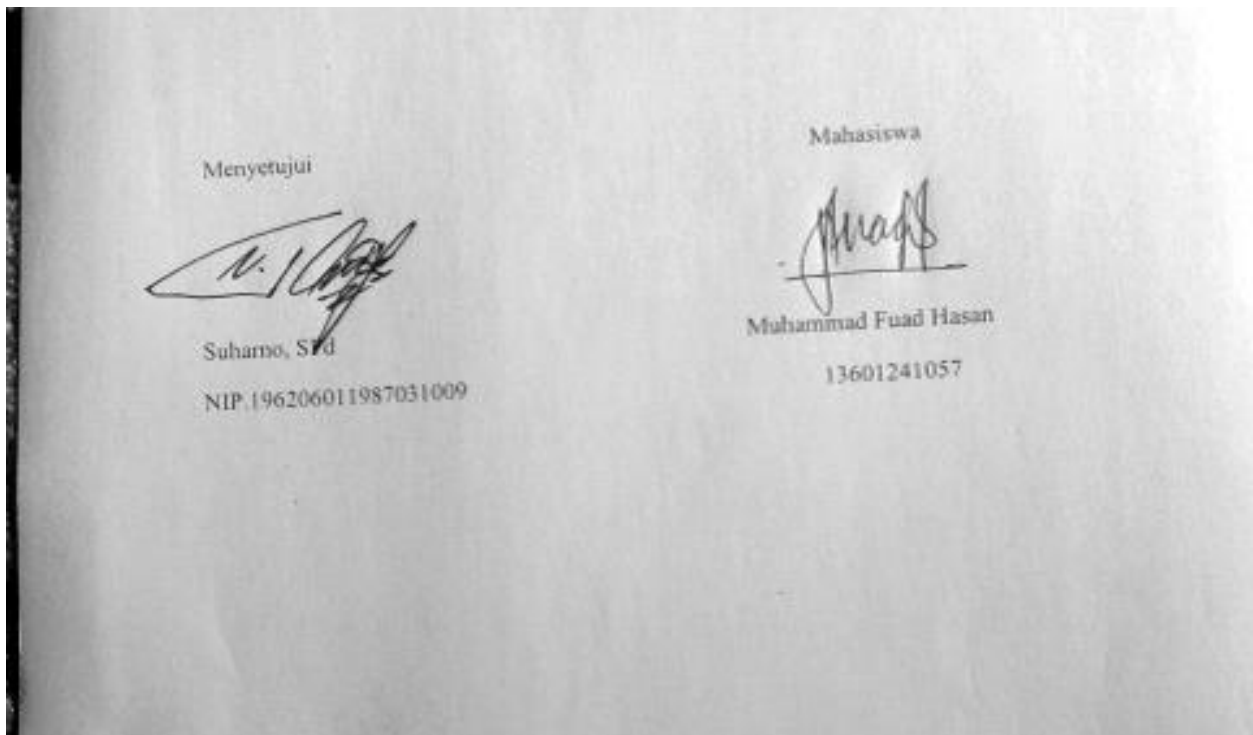
No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	Teknik dasar passing bawah dalam bola voly a. Posisi tangan b. Posisi kaki c. Perkenaan terhadap bola d. Gerak lanjutan				
2.	Teknik dasar passing atas dalam bola voly a. Posisi tangan b. Posisi kaki c. Perkenaan terhadap bola d. Gerak lanjutan			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



# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **Atletik Nomor Estafet**



Disusun oleh :

MUHAMMAD FUAD HASAN

13601241057

**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 / 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></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><li>4.2 Mengukur ketrampilan empat</li></ol>

<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>olahraga nomor-nomor atletik (lari estafet), menyusun rencana perbaikan ketrampilan, dan mempraktikannya dalam permainan yang sesungguhnya.</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 estafet	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan lari estafet	-	-	√

#### E. Materi Pembelajaran :

##### 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 ke belakang. 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*)

## G. Langkah-Langkah Pembelajaran.

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris</li> <li>2. Berdoa</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Apersepsi</li> <li>5. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> </ol>	<b>20 menit</b>

1. Pemanasan dengan peregangan stasis meliputi :



2. Peregangan dinamis meliputi :

- Kedua tangan didepan dada kemudian melakukan gerakan buka dan tutup tangan kesamping.
- Tangan diayunkan keatas dan kebawah kemudian tangan diayunkan kebelakang membentuk huruf s
- Kedua kaki dibuka kedua tangan di tepukkan di atas kepala dengan sedikit lompatan di tempat

3. Semuanya menggunakan hitungan 2x8

4. Melakukan pemanasan dengan permainan agar peserta didik tertarik dan antusias :

Permainan 1

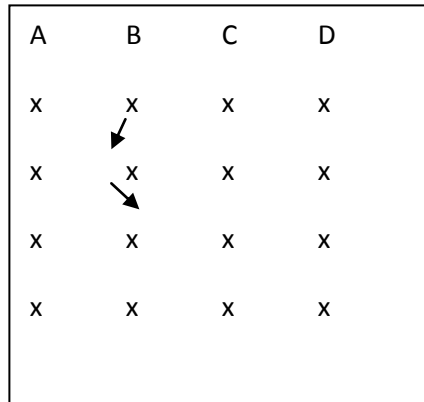
- Peserta didik berpasangan saling berhadapan
- Peserta didik melakukan permainan hitam hijau
- Satu baris adalah kelompok hijau dan baris lainnya adalah kelompok hitam
- Guru akan memberikan aba – aba hitam ataupun hijau
- Jika aba – aba hitam maka hitam akan berlari sampai batas cone sementara hijau berusaha mengejar hitam. Begitu sebaliknya jika ada aba – aba hijau.
- 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

- 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 :

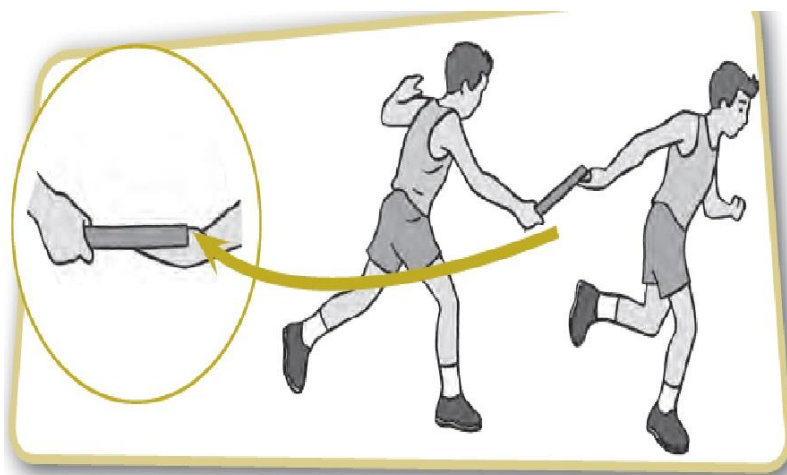
A,B,C,dan D = Kelompok A,B,C,D

x = Peserta didik

→ = Arah zig-zag

### Mengamati

1. Guru memberi contoh cara gerakan menerima dan memberikan tongkat estafet
2. Guru memberi gambaran yang lebih jelas dengan cara menunjukkan gerak memberikan dan menerima tongkat estafet sekaligus memberikan gambar contoh pemberian tongkat estafet.



Inti

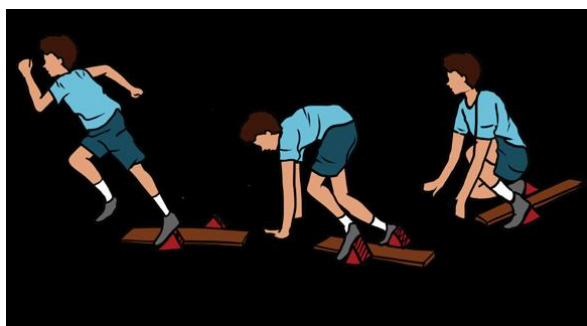
80 menit

**Menanya**

1. Apa yang dilakukan agar dapat dengan cepat melakukan estafet ?
2. Guru juga mengarahkan peserta didik untuk bertanya mengenai cara melakukan start jongkok dengan baik dan benar.
3. Mempertanyakan manfaat lari estafet terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari estafet.
4. Mempertanyakan pengaruh olahraga lari estafet terhadap jantung, paru, dan peredaran darah.

**Mencoba**

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start untuk lari estafet secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.



Prinsip dasar start jongkok

2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik memberikan dan menerima tongkat estafet secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.

**Mengasosiasi**

1. Siswa dapat menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari estafet dari tehnik memberikan togkat dan menerima tongkat estafet.

**Mengkomunikasi**

1. Melakukan perlombaan estafet dengan berkelompok 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

	<p>perlombaan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>3. Mendiskusikan cara memberi dan menerima tongkat estafet agar mampu melakukan estafet dengan cepat.</li> <li>4. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan estafet berkelompok dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>5. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan estafet dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua tangan lurus keatas kemudian lepaskan kebawah sambil teriak</li> <li>b. Kedua tangan dan kaki di lemaskan agar kembali rileks</li> <li>c. Kemudian siswa disuruh berhitung.</li> <li>d. Setelah itu guru memberikan instruksi, bila mendapat angka yang berkelipatan 3 harus tepuk tangan.</li> <li>e. Permainan berakhir setelah siswa berhasil fokus dan tidak ada kesalahan.</li> </ol> </li> <li>2. Melakukan evaluasi proses pembelajaran, melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> <li>3. Doa syukur lalu guru mengakhiri pembelajaran dengan memberikan tugas untuk mempelajari mengenai materi yang akan diajarkan minggu depan.</li> </ol>	<b>20 Menit</b>

### G. Alat, media & Sumber Belajar

- a. Cones
- b. Tongkat estafet
- c. Lapangan terbuka
- d. Stopwatch
- e. Peluit
- f. Bendera Start
- g. Media gambar start jogkok dan cara melakukan estafet

Sumber Bahan :

Drs. Eddy Purnomo, M. Kes dan Drs. Dapan, M. Kes .(2013) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*.

Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: Alfabedia.

## H. Penilaian

### 1. 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	
1.																				
2.																				
3.																				
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Sikap) = 18																				

Jumlah skor yang diperoleh

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

### 2. Tes Keterampilan (Psikomotor)

No.	Nama Siswa	Star Jongkok				Pemberian Estafet				Penerimaan Estafet				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Proses) = 12														

Jumlah skor yang diperoleh

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

### 3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

#### 1. SOAL

#### RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN TENTANG ESTAFET

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

### Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

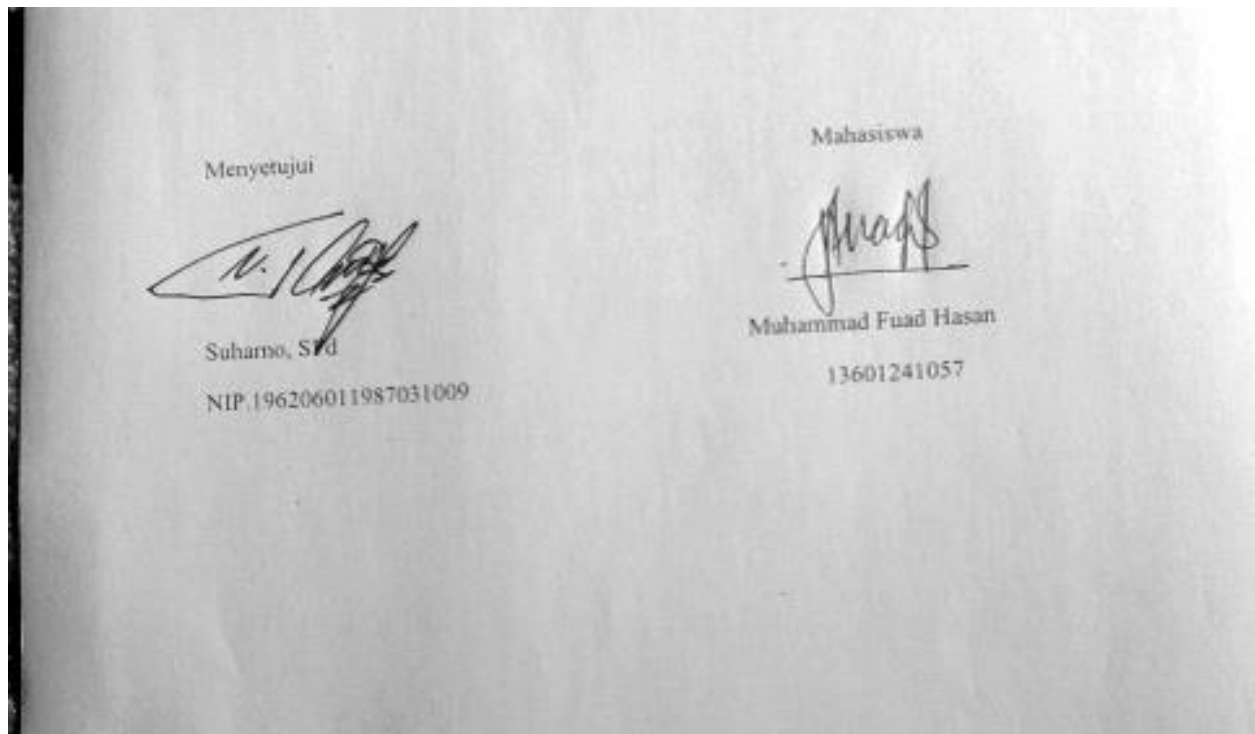
Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

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



# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **MATERI KEBUGARAN (Permainan Pendekatan Olahraga Sepakbola)**



Disusun oleh :

MUHAMMAD FUAD H

13601241057

**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	: Sepak Bola / Permainan Pendekatan Olahraga Sepakbola
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 pendekatan materi Sepakbola.
4. Siswa dapat mempraktekkan teknik dasar sepakbola 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 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 Sepak Bola.</li><li>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan Sepakbola 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 sepakbola	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan sepakbola	-	-	√

#### E. Materi Pembelajaran :

##### Permainan Pendekatan Olahraga Sepakbola

Peserta didik pada awal minggu pertama pembelajaran di berikan permainan( Pendekatan permainan sepakbola ) yang selanjutnya di berikan sedikit materi tentang sepakbola.

##### 1. Passing bawah sepakbola

Passing dalam permainan sepakbola adalah usaha atau upaya seorang pemain sepakbola dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan kaki dalam atau passing bawah yang baik adalah:

a). Gerakan menerima bola. b). Mengatur posisi. c). Menendang bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

##### 1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) Kaki dalam posisi meragang dengan santai
- (c) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi.
- (d) Buka salah satu kaki dalam menghadap kearah bola.
- (e) Pinggang sedikit miring.
- (f) Pandangan kearah bola .



Gb. 1 Gerakan persiapan passing bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) sedikit mengulurkan kaki
- (b) berat badan dialihkan kedepan
- (c) pukul bola jauh dari badan
- (d) pinggul bergerak ke depan
- (e) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan passing bawah

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) Kaki tetap ikut ke arah depan
- (b) Lutut tetap terkunci
- (c) Landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) Pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) Perhatikan bola bergerak kesasaran

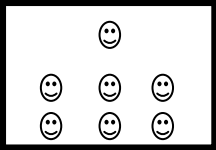
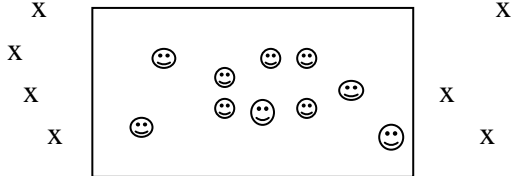


Gb. 3 Gerakan lanjutan passing bawah

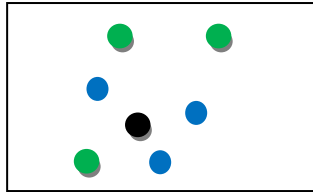
**F. Metode Pembelajaran.**

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 yang digunakan pada saat melakukan passing, gerakan merebut bola.</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 passing 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 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok</li> <li>- Siswa di bentuk dengan A,B,C dan D</li> <li>- Antara A dan B saling bergantian melakukan passing bawah satu orang dengan yang lain.</li> </ul>	<p><b>80 menit</b></p>

- Tim yang dapat passing bola lebih dari 5 kali mendapat poin 3.



Keterangan :

- : bola
- : tim A
- : tim B

### ***Menanya***

Peserta didik diberikan pertanyaan seputar permainan di game 1 terkait dengan kesulitan yang dialami selama melakukan game 1.

Pertanyaan:

1. Apa yang dilakukan agar bola lurus kearah sasaran?

Jawaban: Kaki dalam menghadap lurus ke arah depan dan kaki satunya sedikit ditekuk.

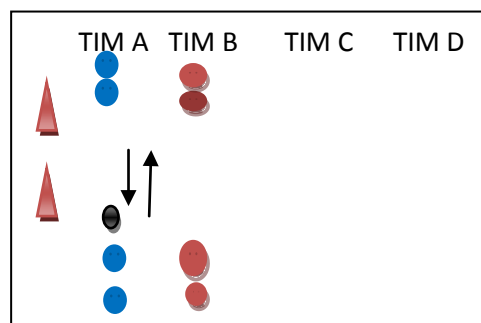
2. Bagaimana cara agar lawan tidak bisa melakukan passing sebanyak 5 kali?

Jawaban : dengan cara memarking lawan yang menguasai bola dan merebut bola yang dikuasai oleh lawan

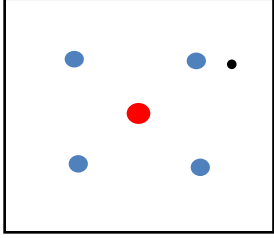



### ***Mengeksplorasi***

Peserta didik diminta untuk melakukan latihan terkait dengan kesulitan yang dialami pada saat game 1 dengan latihan :

- Practice yang digunakan adalah mengutamakan passing bawah secara akurat.
- Modelnya menggunakan passing dengan berbaris di kelompok masing-masing.
- Peserta didik baris menjadi 4 kelompok yang saling berhadapan.
- Siswa yang membawa bola melakukan dribbling ke tengah lalu melakukan passing ke temannya yang ada di sebrang begitu seterusnya.





<b>Penutup</b>	<p>1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan pendinginan</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>Keterangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> = Siswa</li> <li> = Bola</li> <li> = Guru</li> </ul> </div> </div> <p>Siswa dibagi 4 kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salah seorang siswa memegang bola lalu dilemparkan kepada siswa lain sambil menyebutkan pertanyaan seputar sepakbola yang akan diberikan.</li> <li>• Siswa yang sudah menjawab pertanyaan melakukan satu gerakan pendinginan.</li> <li>• Setelah itu bola dilempar ke teman selanjutnya sampai semua mendapat bola dan diulang lagi sampai siswa fokus ke pembelajaran selanjutnya. Selanjutnya siswa melakukan cooling down dengan mengumpulkan alat 1 anak satu alat.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</li> <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> <p>2. Peserta didik bersama guru melakukan relaksasi 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 lawan menguasai bola?</li> <li>c. Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan permainan ?</li> <li>d. Apa yang harus kita perhatikan saat lawan menguasai bola</li> </ol> <p>3. Peserta didik bersama dikumpulkan kembali dan di bariskan kemudian berdoa, berhitung dan bubar.</p>	<b>20 Menit</b>
----------------	--	-----------------

## H. Alat, media & Sumber Belajar

- a. Bola kaki : 3 buah
- b. Cones : 10 buah
- c. Lapangan terbuka : 20m x 10m

## I. Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA PERMAINAN SEPAKBOLA

NO	NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN PASSING	KETEPATAN MELAKUKAN PASSING	GERAK LANJUTAN PASSING	KET
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

#### 1. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar dalam permainan sepakbola, yaitu passing baik passing. Setiap siswa melakukan 5 kali percobaan melakukan passing hasil passing terbaik yang diambil untuk dinilai.

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

#### 2. Tes Sikap (Afektif)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

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

### 3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Format penilaian pembelajaran permainan sepakbola :

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

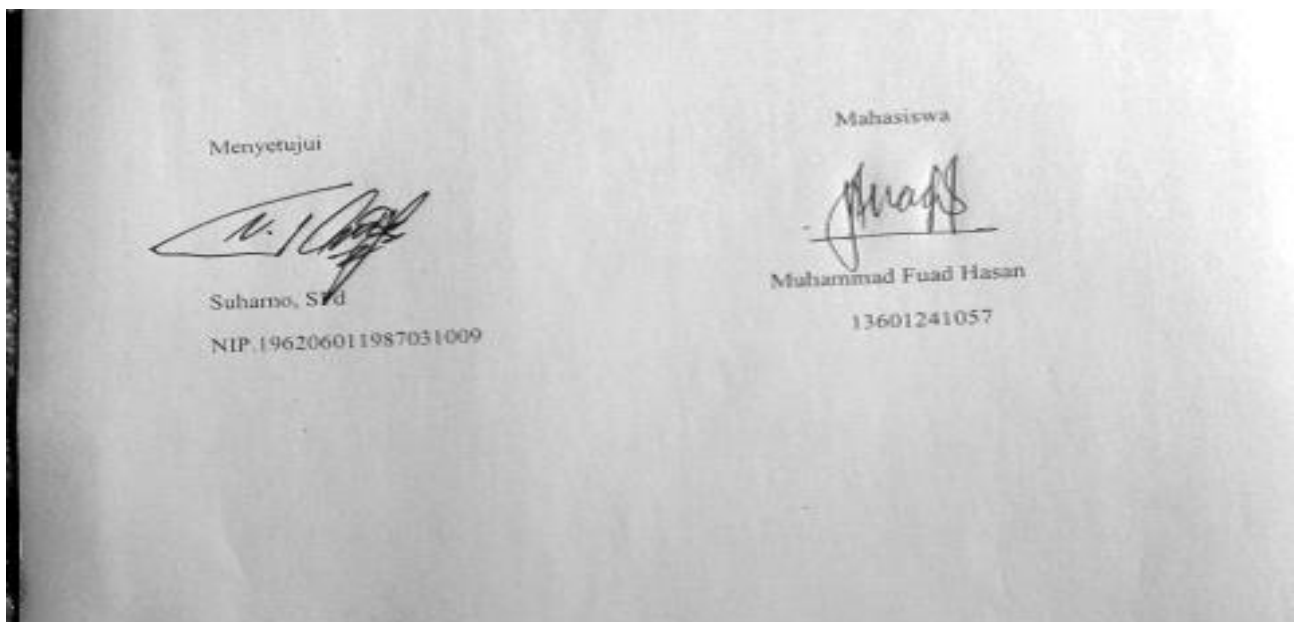
#### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan teknik dasar permainan sepakbola !
2.	Ada berapa macam passing dalam permainan sepakbola ?
3.	Bagaimana cara melakukan passing atas/ long pass?
4.	Apa yang dilakukan setelah melakukan passing ke teman ?
5.	Bagaimana cara melakukan passing agar tepat sasaran menuju teman ?

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

#### Keterangan :

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



# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Atletik Nomor Lari Jarak 50 (meter)**



Disusun oleh :

MUHAMMAD FUAD HASAN

13601241057

**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 Pendek (50 meter)
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 50 m.
5. Mempraktikkan teknik dasar Start jongkok Lari 50 m 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 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>3.7 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak ketrampilan nomor-nomor atletik (lari 50 meter)</li><li>4.2 Mengukur ketrampilan empat olahraga nomor-nomor atletik (lari 50 meter), menyusun rencana perbaikan ketrampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya.</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 lari jarak pendek	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan lari jarak pendek	-	-	√

#### D. Materi Pembelajaran :

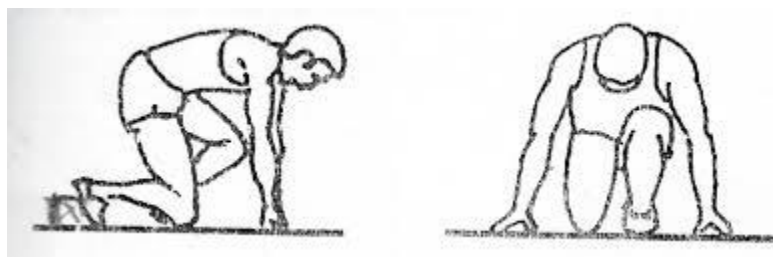
##### Lari Jarak Pendek (50 meter)

Cara melakukan start jogkok untuk lari jarak pendek 50 meter adalah sebagai berikut :

Lari sprint akan memberikan aba-aba: Bersedia; Siaaaaap; Yaaaak 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



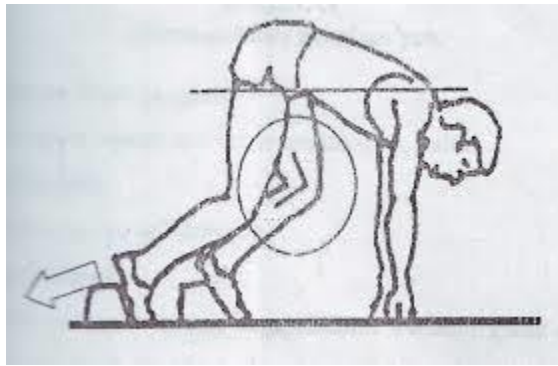
**Gambar 3.** Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaaa.

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.

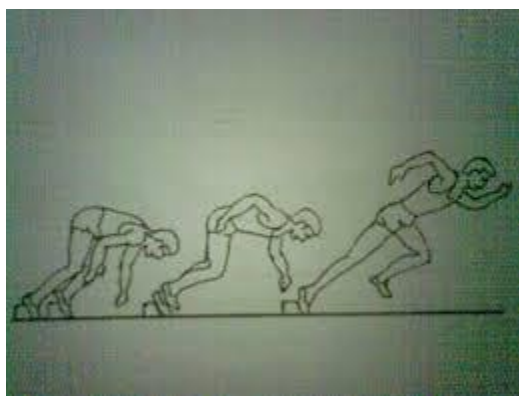
c. Prrriit (bunyi peluit) atau drive

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



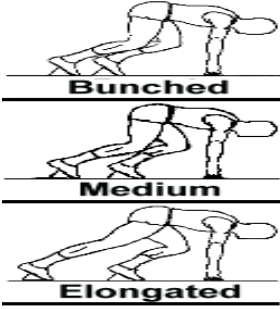
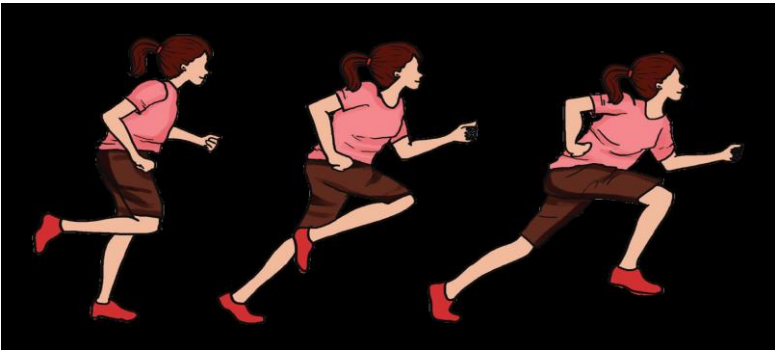
**Gambar 5.** Menunjukkan gerakan yaaak

**E. Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)

**F. Langkah-Langkah Pembelajaran.**

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris</li> <li>2. Berdoa</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Apersepsi</li> <li>5. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan peregangan stasis meliputi :           <div data-bbox="526 999 1195 1440" data-label="Image"> </div> </li> <li>2. Peregangan dinamis meliputi :           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua tangan didepan dada kemudian melakuakn gerakan buka dan tutup tangan kesamping.</li> <li>b. Tangan diayunkan keatas dan kebawah kemudian tangan diayunkan kebelakang membentuk huruf s</li> <li>c. Kedua kaki dibuka kedua tangan di tepukkan di atas kepala dengan sedikit lompatan di tempat</li> </ol> </li> <li>3. Semuanya menggunakan hitungan 2x8</li> <li>4. Melakukan pemanasan dengan permainan agar peserta didik tertarik dan antusias :           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berpasangan saling berhadapan</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>20 menit</b></p>

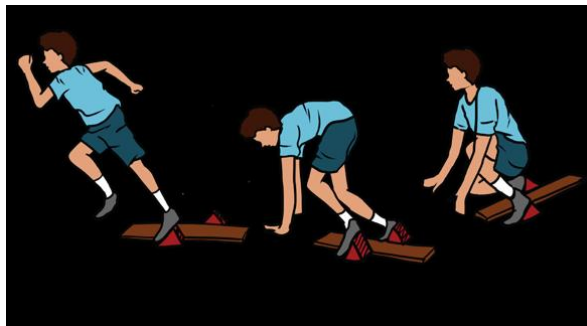
	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Peserta didik melakukan permainan hitam hijau</li> <li>c. Satu baris adalah kelompok hijau dan baris lainnya adalah kelompok hitam</li> <li>d. Guru akan memberikan aba – aba hitam ataupun hijau</li> <li>e. Jika aba – aba hitam maka hitam akan berlari sampai batas cone sementara hijau berusaha mengejar hitam. Begitu sebaliknya jika ada aba – aba hijau.</li> <li>f. Pemain yang berhasil dikejar atau yang tidak bisa mengejar akan mendapat hukuman untuk menggendong pasangannya sampai ke tengah atau di batas cone awal.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberi contoh gerakan lari jarak pendek.</li> <li>2. Guru memberi gambaran yang lebih jelas dengan cara menunjukkan gerak lari jarak pendek sekaligus memberikan gambar contoh start jogkok</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>The diagrams show three stages of a runner's posture from a starting crouch. The top diagram, labeled 'Bunched', shows a runner with a rounded back and legs that are too close together. The middle diagram, labeled 'Medium', shows a more balanced posture with a slight arch in the back and legs at a moderate distance. The bottom diagram, labeled 'Elongated', shows a runner with a long, straight back and legs that are well-spaced, representing a more efficient running form.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>The illustration shows a female runner in a pink shirt and brown shorts in three sequential frames of a running stride. In the first frame, she is in a starting crouch. In the second frame, she is pushing off with her back foot. In the third frame, she is in mid-stride with her front leg forward and arms pumping.</p> </div> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan variasi dan kombinasi lari jarak</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>80 menit</b></p>

pendek, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?

2. Guru juga mengarahkan peserta didik untuk bertanya mengenai cara melakukan start jongkok dengan baik dan benar.
3. Mempertanyakan manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.
4. Mempertanyakan pengaruh olahraga lari jarak pendek terhadap jantung, paru, dan peredaran darah.

### **Mencoba**

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.



Prinsip dasar start jongkok

2. 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.
3. 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.

### **Mengasosiasi**

1. Siswa dapat menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari jarak pendek (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.

### **Mengkomunikasi**

1. Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh

	<p>jarak (50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>3. Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>4. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>5. 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> </ol>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua tangan lurus keatas kemudian lepaskan kebawah sambil teriak</li> <li>b. Kedua tangan dan kaki di lemaskan agar kembali rileks</li> <li>c. Kemudian siswa disuruh berhitung.</li> <li>d. Setelah itu guru memberikan instruksi, bila mendapat angka yang berkelipatan 3 harus tepuk tangan.</li> <li>e. Permainan berakhir setelah siswa berhasil fokus dan tidak ada kesalahan.</li> </ol> </li> <li>2. Melakukan evaluasi proses pembelajaran, melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> <li>3. Doa syukur lalu guru mengakhiri pembelajaran dengan memberikan tugas untuk mempelajari mengenai materi yang akan diajarkan minggu depan.</li> </ol>	<p><b>20 Menit</b></p>

## G. Alat, media & Sumber Belajar

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

Sumber Bahan :

Drs. Eddy Purnomo, M. Kes dan Drs. Dapan, M. Kes .(2013) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*.

Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: Alfabedia.

## H. Penilaian

### 1. 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	
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

### 2. Tes Keterampilan (Psikomotor)

No.	Nama Siswa	Star Jongkok				Langkah kaki				Finish				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Proses) = 12														

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

### 3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

#### 1. SOAL

#### RUBRIK PENILAIAN

#### PENGETAHUAN TENTANG LARI JARAK PENDEK

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan teknik - tehnik untuk melakukan start jogkok				
2.	Sebutkan teknik lari cepat 50 meter				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

#### 2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	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.
2.	a. Ayunan lengan b. Posisi badan c. Langkah kaki d. Ayunan Pinggang
Nilai	Kriteria Penilaian

1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

### Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

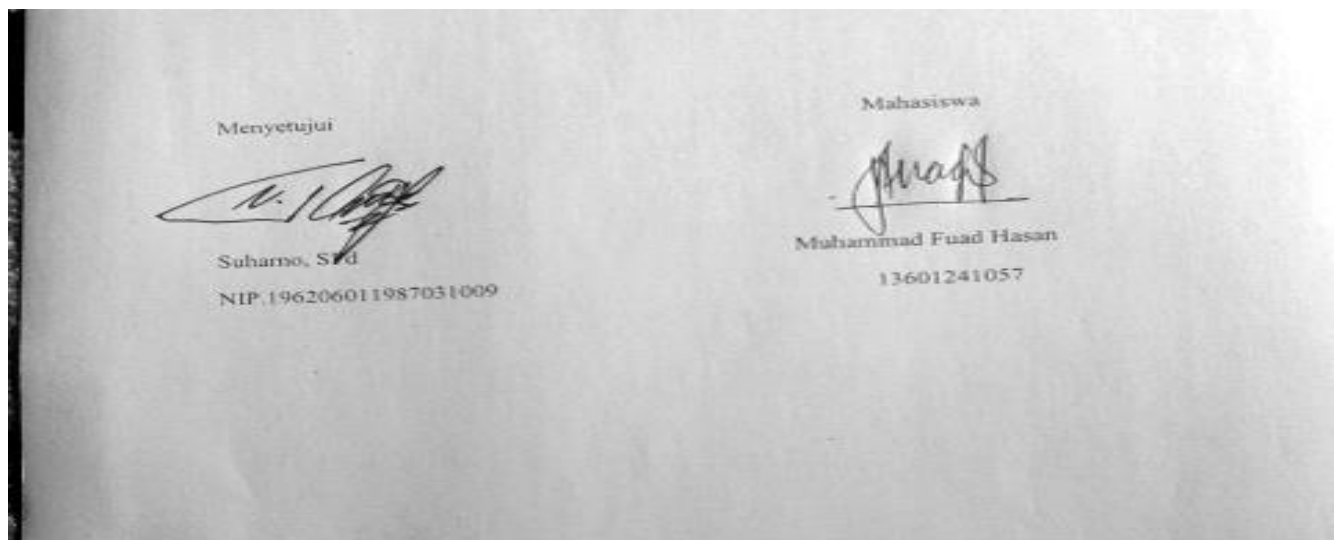
Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

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%



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



Disusun oleh :

MUHAMMAD FUAD HASAN

13601241057

**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>
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut. 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya. 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi,	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu

<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	-	-	√

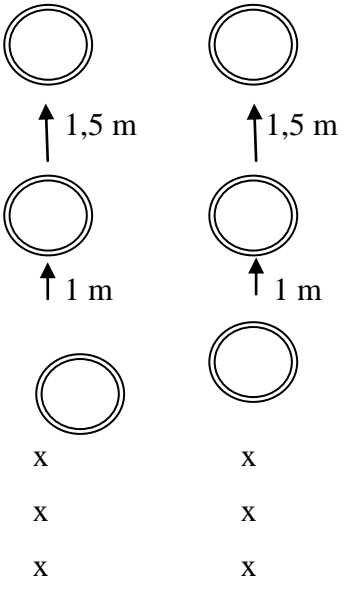


### E. Materi Pembelajaran

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

Inti

tolakan, melayang di udara, dan mendarat)

- 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.

**b. Menanya**

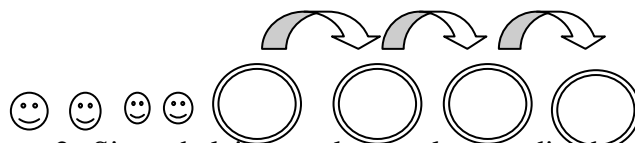
Guru menstimuli siswa agar siswa bertanya mengenai konsep keterampilan dasar gaya renang, misalnya :

1. Apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan?
2. Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan?
3. Apakah posisi tubuh saat di udara memengaruhi jauhnya lompatan?
4. Bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?

**c. Mengeksplorasi**

1. Siswa belajar gerakan tumpuan lompat jauh dengan alat bantu hula hoop dengan tujuan memperkuat power otot tungkai

Siswa diminta berbaris berbanjar kebelakang kemudian melompat kedalam hula hop

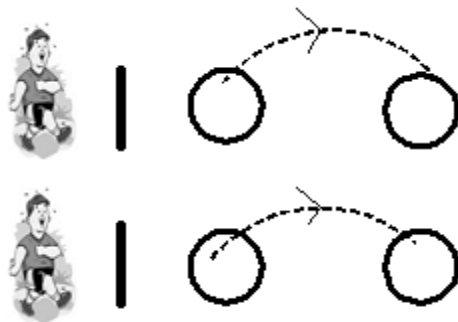


2. Siswa belajar gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu bola yang digantung.

Siswa berusaha meraih bola/ bendera yang digantung.



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.	Soal No.	Soal No.	Soal No.	
		1	2	3	4	



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 :

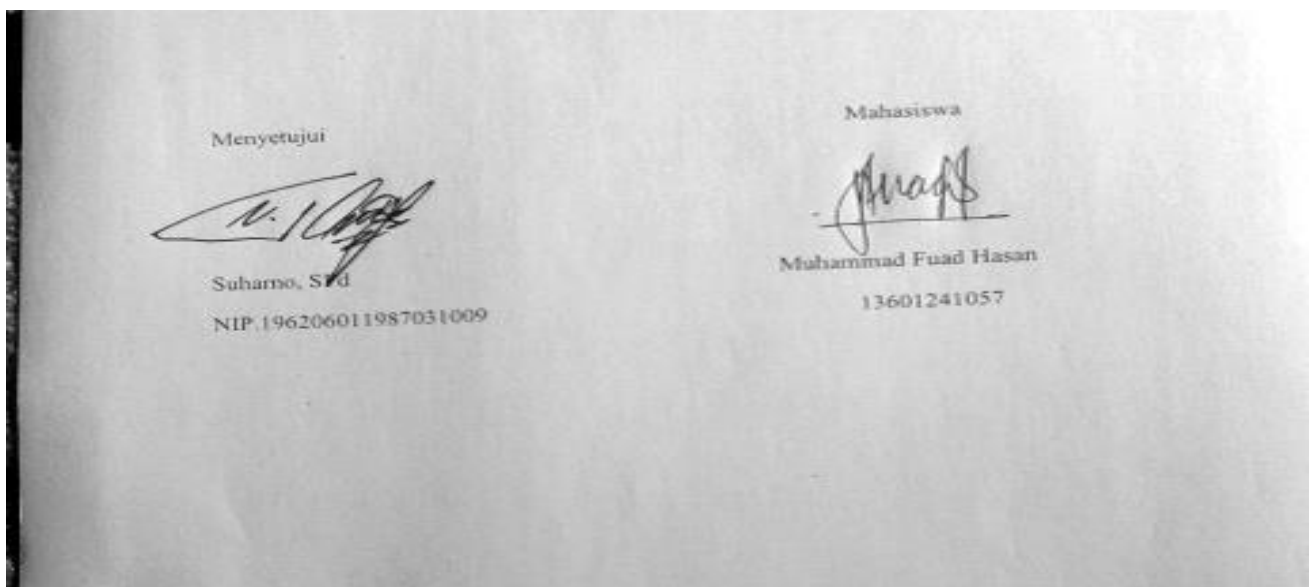
Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

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%



# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **Atletik Nomor Tolak Peluru**



Disusun oleh :

MUHAMMAD FUAD HASAN

13601241057

**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 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>3.7 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>

#### 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 :

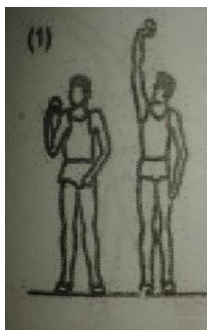
##### Tolak Peluru Gaya Luncur / Linear

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

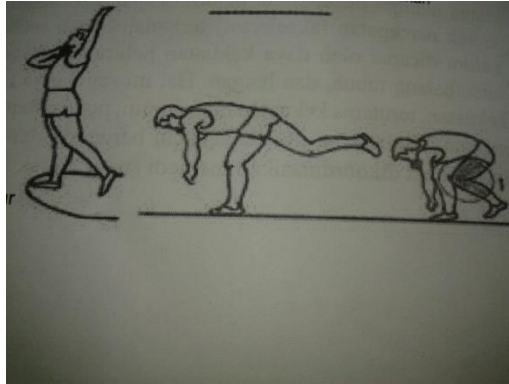
Tahap ini sebenarnya berfungsi untuk merasakan beratnya peluru dan gerak dasar tolak peluru. Namun karena ini dalam tahap latihan 1 dan 2 maka peluru diganti menggunakan bola tangan. Pada tahap ini, perlu memperkenalkan peluru, cara memegang, dan pengamanan peluru.



Gambar1. Pengenalan peluru

## 2. Posisi Start dan Gerakan Awal

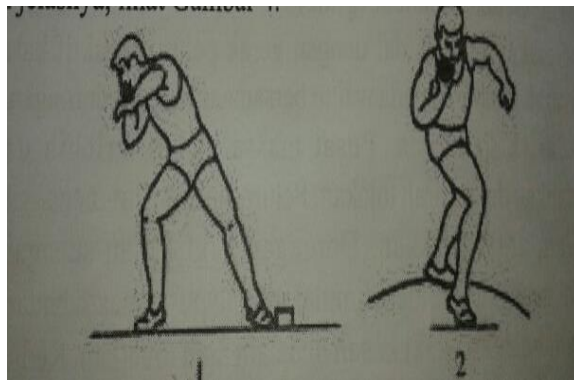
Posisi start pada gaya ini adalah kedua kaki paralel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap ke arah sektor lemparan. Selanjutnya, peluru diletakkan pada pangkal jari – jari tangan kanan (ibu jari 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

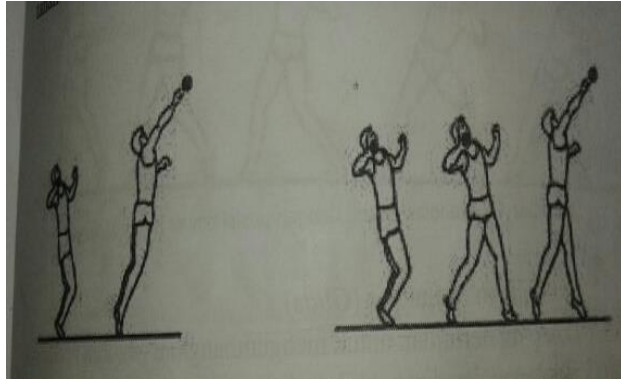
Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakkan, sedangkan peluru masih di belakang kaki kanan. Sikap power posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan, dan lutut pada kaki kanan sedikit ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpilin, 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

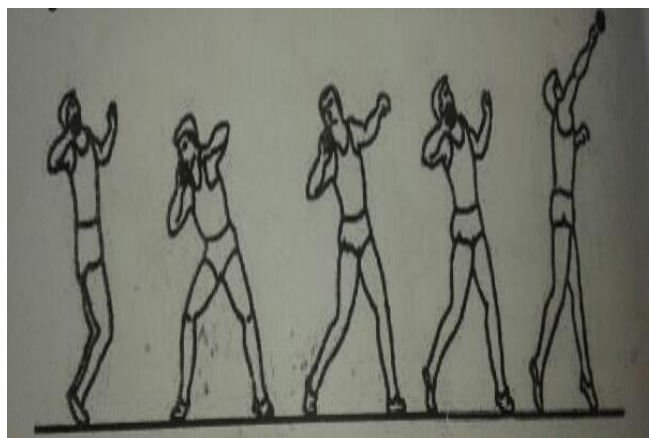
Tahap ini bertujuan untuk gerak percepatan dan belajar gerak mendorong lengan yang benar. Pada tahap ini yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran adalah berdiri dengan kaki selebar bahu, memutar pinggang dengan lutut ditekuk, tahan sebentar dan lanjutkan tolakan peluru ke atas depan.



Gambar4. Menolak peluru ke arah depan

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

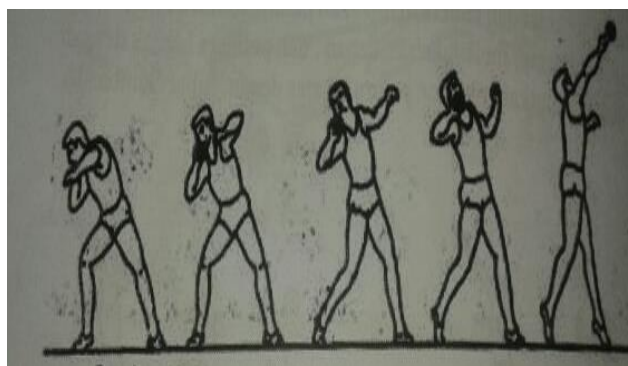
Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan kaki kanan dan dihambat dengan kaki kiri dan badan. Pada tahap ini yang perlu diperhatikan adalah mulailah dengan tahap 3), selanjutnya melangkah kedepan, putar pinggang dan bahu ke arah tolakan, dan lanjutkan dengan pelurusan kedua kaki dan pinggang dengan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



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

#### 6. Menolak Peluru Dengan Posisi Power

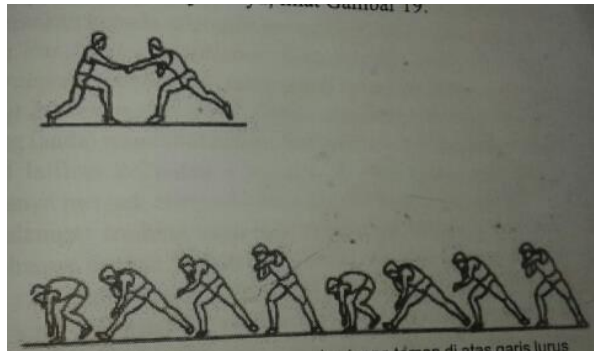
Tahap ini adalah lanjutan dari tahap sebelumnya yaitu power posisi. Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerak kaki kanan, putaran pinggang, badan dan pengeblokkan. Pada tahap ini yang perlu diperhatikan di dalam mengajar putar bahu menjauhi arah tolakan.



Gambar6. Gerakan menolak dengan power posisi ke depan atas

## 7. Gerakan Meluncur atau Glide

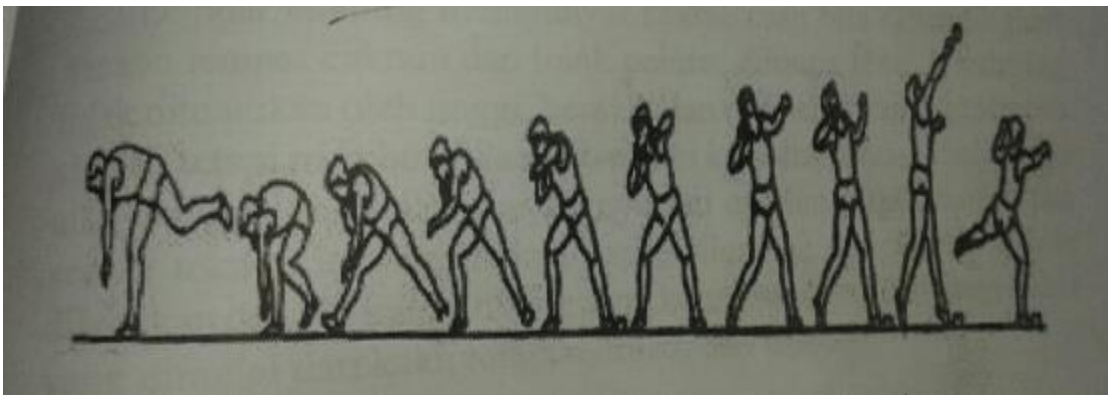
Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan meluncur dari kaki depan dan dirangkaikan dengan menolakkan peluru. Pada tahap ini, yang perlu menjadi perhatian di dalam pembelajaran adalah gerakan meluncur dilakukan dengan berteman sambil memegang lengan yang tidak memegang peluru (1), selanjutnya, 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).



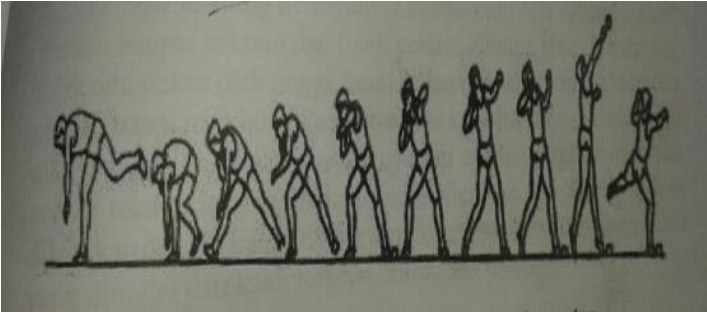
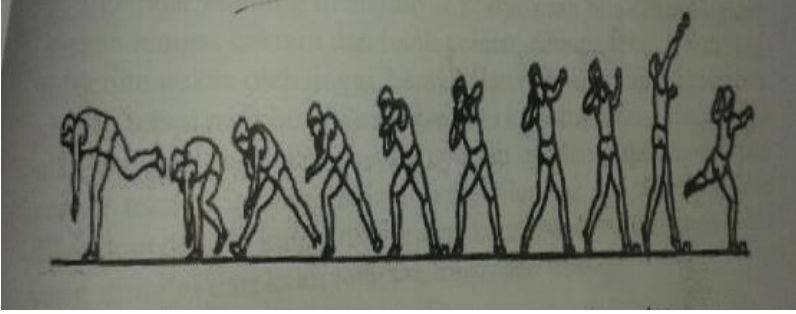
Gambar8. Gerakan tolak peluru gaya luncur secara berurutan

## F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)

**G. Langkah-Langkah Pembelajaran.**

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris</li> <li>2. Berdoa</li> <li>3. Presensi</li> <li>4. Apersepsi</li> <li>5. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan dengan peregangan stasis meliputi :           <div data-bbox="526 757 1195 1203" data-label="Image"> </div> </li> <li>2. Peregangan dinamis meliputi :           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua tangan didepan dada kemudian melakuaknan gerakan buka dan tutup tangan kesamping.</li> <li>b. Tangan diayunkan keatas dan kebawah kemudian tangan diayunkan kebelakang membentuk huruf s</li> <li>c. Kedua kaki dibuka kedua tangan di tepukkan di atas kepala dengan sedikit lompatan di tempat</li> </ol> </li> <li>3. Semuanya menggunakan hitungan 2x8</li> <li>4. Melakukan pemanasan dengan permainan agar peserta didik tertarik dan antusias :           <p><b>Pemanasan</b></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. Sebelumnya guru meletakkan bola tennis ditengah antara</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>20 Menit</b></p>

	<p>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 tenis 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>	
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <p>Siswa dikumpulkan kembali untuk mengamati media gambar mengenai gaya linear dalam tolak peluru</p>  <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang dilakukan agar dapat dengan maksimal melakukan tolakan pada tolak peluru gaya linear?</li> <li>2. Mempertanyakan manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam tolak peluru.</li> <li>3. Mempertanyakan pengaruh olahraga tolak peluru terhadap jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ol> <p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan tolak peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ol> 	<p><b>80 menit</b></p>

	<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi tolak peluru dari tehnik posisi awal sampai gerak lanjutan dalam tolak peluru gaya luncur.</li> </ol> <p><b>Mengkomunikasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan tolak peluru gaya luncur secara individu semua siswa mencoba satu persatu secara individu.</li> <li>2. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan.</li> <li>3. Mendiskusikan cara meolak peluru agar mampu melakukan tolak peluru dengan baik.</li> <li>4. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan tolak peluru dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>5. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tolak peluru dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ol>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua tangan lurus keatas kemudian lepaskan kebawah sambil teriak</li> <li>b. Kedua tangan dan kaki di lemaskan agar kembali rileks</li> <li>c. Kemudian siswa disuruh berhitung.</li> <li>d. Setelah itu guru memberikan instruksi, bila mendapat angka yang berkelipatan 3 harus tepuk tangan.</li> <li>e. Permainan berakhir setelah siswa berhasil fokus dan tidak ada kesalahan.</li> </ol> </li> <li>2. Melakukan evaluasi proses pembelajaran, melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> <li>3. Doa syukur lalu guru mengakhiri pembelajaran dengan memberikan tugas untuk mempelajari mengenai materi yang akan diajarkan minggu depan.</li> </ol>	<p><b>20 Menit</b></p>

## H. Alat, media & Sumber Belajar

- Cones
- Peluru
- Lapangan terbuka
- Stopwatch
- Peluit
- Media gambar tolak peluru

## I. Penilaian

### 1. 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	
1.																				
2.																				
3.																				
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Sikap) = 18																				

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

### 2. Tes Keterampilan (Psikomotor)

#### 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 100%

Jumlah skor maksimal

### 3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

Jumlah skor maksimal

### Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

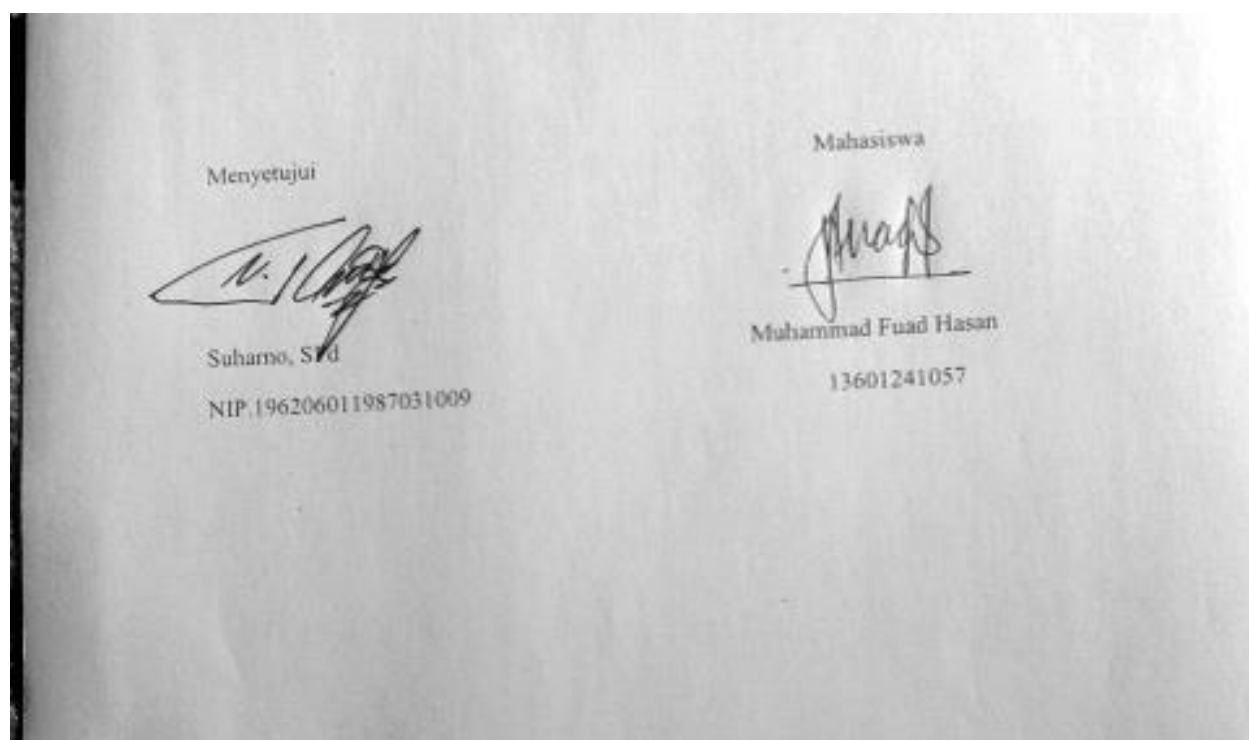
Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

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%





**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. Jember Solo km 17 Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :  
 Nama DPL PPL/ Magang III : TIANI HASTUTI, S.Pd, M.Pd  
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : Pjkr / 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	Pencapaian Pjkr		[Signature]
2	9 Agustus 2016	2	Finalisasi portofolio		[Signature]
3	23 Agustus 2016	2	Finalisasi portofolio		[Signature]
4	6 September 2016	2	Rekapitulasi & Laporan		[Signature]

**PERHATIAN :**

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harus diisi materi bimbingan dan ditandatangani tanda tangan dan 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.



Mengesahkan  
 Kepala Sekolah / Lembaga

Yogyakarta 15 September 2016

Mhs PPL/ Magang III Prodi Pjkr

[Signature]  
 (PASYATI U.R.)

[Signature]  
 (MUBHAMMAD PRADO)





	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>	



Titin Winayarsih, S.Pd, M.Pd  
NIP. 196710201989032011

Mengetahui/Menyetujui,  
Desen Pembimbing Lapangan

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

Prambanan, 15 September 2016  
Mahasiswa

Muhammad Fuad Hasan  
NIM. 13601241057

**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 : Suharno, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Muhammad Fuad Hasan  
NIM : 13601241057  
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	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke nomor atletik estafet.
		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	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul Pendidikan Kewarganegaraan kelas VII dan VIII.
		14.00 – 17.00	Mengecat lapangan basket	Melanjutkan mengecat lapangan basket sebelah barat dengan pinggir warna biru dan garis lapangan.
5.	Jum'at, 22 Juli 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke nomor atletik estafet.

## 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 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke nomor atletik estafet.

		10.00 – 11.40	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul Pendidikan Kewarganegaraan kelas VII dan VIII.
2.	Selasa, 26 Juli 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	Mengajar materi praktik kebugaran jasmani : unsur kelincahan dan kecepatan dengan sedikit materi yang mengarah ke nomor atletik estafet.
		11.15 – 12.00	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul Bahasa Indonesia kelas VII dan VIII.
3.	Rabu, 27 Juli 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	Mengajar materi basket : lay – up dan shooting. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
		11.15 – 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.
		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	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar materi basket : lay – up dan shooting. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
		09.00 – 10.00	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.

### 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.
		08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	Mengajar materi basket : lay – up dan shooting. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
2.	Selasa 2 Agustus 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	Mengajar materi basket : lay – up dan shooting. Kemudian seluruh siswa diminta untuk melakukan dan mencoba satu persatu dengan tehnik yang baik dan benar.
		11.15 – 12.50	Stempelisasi	Telah menstempel (memberi cap) pada buku modul.
3.	Rabu 3 Agustus 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (50 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
4.	Jum'at, 5 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (50 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.

		08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (50 meter) sekaligus memberikan pengetahuan mengenai cara melakukan start jongkok. Di akhir pembelajaran diadakan pengambilan nilai 1 lari jarak pendek (50m)
		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	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	Mengajar praktik mengenai lari jarak pendek (50 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	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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.
		11.15 – 12.50	Stempelisasi	Melakukan stempelisasi
4.	Kamis, 11 Agustus 2016	08.30 – 10.30	Perlombaan HUT RI ke-71	Konsultasi kegiatan perlombaan HUT RI ke-71 dengan tema ESPERANZA <i>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	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	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.
		14.00 – 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> .
--	--	---------------	-------------------------	---

### 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	11.00 – 13.00	Karnaval HUT RI Ke-71	Membuat hiasan (ayam-ayaman) untuk karnaval.
5.	Jum'at, 19 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	Mengajar materi tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan. Di akhir pembelajaran diadakan penilaian tolak peluru gaya membelakangi sektor lemparan.
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.

## 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.
		08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	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.
2.	Selasa , 23 Agustus 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	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	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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.
4.	Jum'at, 26 Agustus 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	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.
		08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	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.
2.	Selasa, 30 Agustus 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	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	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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	14.30 - 17.30	Ekstrakurikuler sepakbola ke 1	Mendampingi ekstrakurikuler sepakbola di lapangan Kempul, Taji Prambanan, Klaten
5.	Jum'at, 2 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	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.
		08.00 – 09.45	Mengajar Kelas VIII B	Mengajar praktik materi bola voly tehnik dasar kedua meliputi servis bawah dan servis atas serta memberikan sedikit pengetahuan mengenai smash dan block.
2.	Selasa, 6 September 2016	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	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	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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	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 - 09.00	Perpisahan dengan siswa	Upacara dan perpisahan dengan siswa SMP N 1 Prambanan Klaten.

**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	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII C	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	09.15 – 11.15	Mengajar Kelas VIII E	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.	Jum'at, 16 September 2016	07.00 – 09.00	Mengajar kelas VIII G	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.
6.	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 Prambanan

Titin Widyarsih, S.Pd, M.Pd  
NIP. 196710201989032011

Mengetahui/Menyetujui,  
Dosen Pembimbing Lapangan

Tri Ani Hastuti, M.Pd  
NIP. 197209042001121001

Prambanan, 15 September 2016  
Mahasiswa

Muhammad Fuad Hasan  
NIM. 13601241057