

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
LOKASI SMP NEGERI 1 JETIS
TAHUN AKADEMIK 2017/2018
15 SEPTEMBER-15 NOVEMBER 2017



Disusun Oleh :
Anna Pandu Pranama
14601241121

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017

HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Anna Pandu Pranama
No. Mahasiswa : 14601241121
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PLT di SMP Negeri 1 Jetis yang dimulai dari 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Adapun seluruh hasil kegiatannya telah terangkum dalam naskah laporan ini.

Jetis, 15 November 2017

Menyetujui

Dosen Pembimbing PLT

Guru Pembimbing
SMP N 1 Jetis



Dr. Muhammad Hamid Anwar, S.Pd., M.Phil
NIP. 19780102 200501 1001

Drs. Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Mengetahui

Kepala
SMP N 1 Jetis

Koordinator PLT
SMP N 1 Jetis



Rini Faiffaniati, M.Pd
NIP. 19590627 198103 2 005



Mujiyo, S.Pd
NIP. 1960503 198302 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pelaksanaan PLT yang berlangsung dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017 di SMP Negeri 1 Jetis Bantul dapat berjalan dengan lancar dan kami dapat menyelesaikan penyusunan laporan PLT sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Kegiatan PLT ini merupakan suatu kegiatan yang berupa praktik mengajar dan penataan bagi calon guru di dalam sebuah sekolah/instansi pendidikan selama dua bulan. Kegiatan PLT juga termasuk dalam salah satu mata kuliah wajib tempuh di semester 7 yang mempunyai bobot 3 SKS. Melalui kegiatan ini mahasiswa diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, inovasi dan pemikiran serta pengembangan baik untuk guru maupun sekolah.

Keberhasilan kegiatan PLT ini tentu tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Kepala LPPM dan LPPMP UNY yang telah memberikan kesempatan kami untuk melaksanakan PLT.
3. Ibu Rini Faiiffiniati, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Jetis yang telah menerima kehadiran kami dan memberikan izin untuk melaksanakan PLT di SMP Negeri 1 Jetis.
4. Bapak Dr. Muhammad Hamid Anwar, S.Pd., M.Phil selaku Dosen Pembimbing Lapangan PLT 2017 jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial yang telah memberi pengarahan dan saran kepada saya.
5. Bapak Mujiyo, S.Pd. selaku Koordinator PLT di SMP Negeri 1 Jetis atas kesediaannya untuk membimbing kami selama pelaksanaan PLT berlangsung.
6. Bapak Drs. Tri Heri Purnama selaku Guru Pembimbing di SMP Negeri 1 Jetis yang telah memberikan ilmu tentang mengajar dan kiat-kiat menghadapi peserta didik di dalam kelas.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Guru beserta staf dan karyawan dan karyawan SMP Negeri 1 Jetis.
8. Keluarga yang telah memberi dukungan materiil dan semangat.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyusunan laporan PLT ini.

Penyusun menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih jauh dari sempurna sehingga perlu adanya perbaikan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun, saya harapkan untuk kesempurnaan laporan ini dan untuk laporan-laporan selanjutnya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penyusun, mahasiswa yang akan melaksanakan PLT di SMP Negeri 1 Jetis dan bagi semua pembaca.

Jetis, 15 November 2017

Mahasiswa

Anna Pandu Pranama

NIM. 14601241121

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Kegiatan dan Rancangan Kegiatan PLT	9
C. Penyusunan Laporan PLT.....	10
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan PLT	11
B. Pelaksanaan Program PLT.....	13
C. Analisis Hasil Pelaksanaan	18
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	20
B. Saran	20
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Format Observasi Pembelajaran Kelas
- Lampiran 2. Matriks Pelaksanaan Program PLT
- Lampiran 3. Catatan Mingguan
- Lampiran 4. Kalender Akademik SMP Negeri 1 Jetis
- Lampiran 5. Jadwal Mengajar Guru SMP Negeri 1 Jetis
- Lampiran 6. Jadwal Mengajar Mahasiswa
- Lampiran 7. Silabus
- Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 9. Daftar Hadir Siswa
- Lampiran 10. Penilaian Hasil Pembelajaran Siswa
- Lampiran 11 . Soal dan Kunci Jawaban
- Lampiran 12. Rekapitulasi Dana
- Lampiran 13. Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 14. Dokumentasi

ABSTRAK
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI SMP NEGERI 1 JETIS
2017

Anna Pandu Pranama
14601241121

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan program wajib bagi setiap mahasiswa kependidikan. Tujuan dari pelaksanaan PLT adalah mengembangkan kompetensi mengajar mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga kependidikan. Kegiatan PLT bersifat aplikatif, yang dilaksanakan guna mengupayakan suatu keterampilan kependidikan yang diperoleh di kampus untuk dikembangkan oleh mahasiswa di sekolah. PLT juga merupakan sarana belajar menjadi tenaga pendidik yang profesional dengan berbagai kompetensi yang dimiliki sesuai bidang masing-masing. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan meningkatkan *skill* mahasiswa sebagai calon guru dalam kegiatan belajar mengajar dan praktik persekolahan.

Kegiatan PLT dilaksanakan pada tanggal 15 September-15 November 2017 di SMP Negeri 1 Jetis. Mahasiswa PLT bertugas untuk mempersiapkan keperluan atau perangkat pembelajaran yang disesuaikan dengan Standar Kompetensi yang diampu guru pembimbing. Guru pembimbing memberikan kesempatan terhadap mahasiswa dalam mengelola kelas serta memberikan arahan dan bimbingan kepada mahasiswa. Kegiatan PLT meliputi kegiatan yang diprogramkan oleh UNY, kelompok maupun individu yang meliputi, pembekalan, observasi, pembuatan perangkat pembelajaran serta praktik mengajar.

Hasil dari kegiatan PLT di SMP Negeri 1 Jetis antara lain praktik Kegiatan mengajar dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kepada guru pembimbing terlebih dahulu. Pelaksanaan PPL dilaksanakan di kelas VII B, VII C, VII D dan VIII E. Selain itu, praktikan juga membantu di beberapa bidang penyelenggaraan sekolah sehingga dengan adanya pengalaman tentang penyelenggaraan sekolah ini diharapkan praktikan mempunyai bekal untuk menjadi tenaga pendidik yang profesional. Hal ini tidak terlepas juga dari peran guru pembimbing dalam membimbing mahasiswa PLT serta peran siswa selama kegiatan belajar mengajar (KBM). Dengan demikian, kegiatan PLT ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak sekolah maupun kepada mahasiswa sendiri untuk mengembangkan kemampuannya dan mengaplikasikan pengetahuan pengalaman praktik mengajar di kelas agar dapat berguna dimasa depan.

Kata Kunci : *PLT, Praktik Mengajar, SMP Negeri 1 Jetis*

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PLT) merupakan kegiatan yang dilakukan untuk melatih dan mengembangkan kemampuan mahasiswa kependidikan sebagai calon tenaga pendidik yang profesional. Program PLT ini sebagai ajang untuk berlatih bagaimana menjadi seorang pendidik. Standar kompetensi yang digunakan dalam kegiatan PLT mengacu pada tuntutan empat kompetensi guru yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Melalui kegiatan PLT mahasiswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman, keterampilan, dan pengetahuan yang baru baik sebagai calon pendidik di sekolah maupun sebagai bagian dari masyarakat.

Praktik Pengalaman Lapangan (PLT) merupakan salah satu kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Pada Praktik Pengalaman Lapangan ini, mahasiswa dilatih untuk melaksanakan tugas-tugas yang dilakukan oleh tenaga pendidik seperti, kegiatan praktik mengajar, menyusun program rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), mengadakan evaluasi hingga menindaklanjuti hasil evaluasi tersebut. Untuk mendapat pengalaman nyata sebagai seorang pendidik. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama Praktik Pengalaman Lapangan diharapkan dapat menjadi bekal untuk membentuk calon guru tenaga kependidikan yang profesional. Selain itu juga dengan pengalaman yang telah diperoleh, mahasiswa diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya sebelum terjun kedalam dunia pendidikan sepenuhnya.

Visi dari program PLT ini adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sedangkan misi dari PLT itu sendiri meliputi menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya, serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan. Tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan program PLT ini adalah untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga kependidikan yang profesional karena salah satu kunci penting dalam membangun kualitas pendidikan bangsa adalah tenaga pendidik dan tenaga kependidikan. Sehingga dengan adanya PLT mahasiswa siap dan memiliki *life skill* ketika mereka terjun ke lapangan karena telah mengetahui dari teori yang didapat melalui kuliah dan praktik di lapangan.

Sebelum melaksanakan dilaksanakan kegiatan PLT, mahasiswa sebagai praktikan telah menempuh kegiatan sosialisasi yaitu pra-PLT. Pelaksanaan PLT di SMP Negeri 1 Jetis pada tahun 2017 berjumlah 14 orang yang terdiri dari 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (P. IPS), 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Seni Rupa, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Kerajinan, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Inggris, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan PKNH, dan 2 mahasiswa jurusan Bahasa Jawa. Program PLT ini dilaksanakan pada semester 7 tahun ajaran

2017/2018. Pelaksanaan kegiatan PLT dimulai dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017.

A. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan kegiatan PLT, mahasiswa harus mengetahui kondisi lingkungan sekolah sebagai lokasi kegiatan PLT. Untuk itu pada tanggal 13 Maret 2017 penulis beserta anggota kelompok PLT yang lain melakukan observasi terkait kondisi lingkungan sekolah terkait dengan sarana dan prasarana yang ada di SMP Negeri 1 Jetis.

1. Visi Misi SMP Negeri 1 Jetis

a. Visi

Disiplin, berprestasi di bidang akademik, unggul dalam imtaq, iptek, olahraga, seni budaya dan keterampilan.

Indikator:

- Terciptanya kedisiplinan sekolah
- Terwujudnya proses belajar mengajar yang efektif dan efisien
- Terwujudnya perolehan nilai UN dan UAS di atas rata-rata
- Terwujudnya iklim sekolah bersifat agamis
- Terselenggaranya pendidikan berbasis IT
- Terwujudnya prestasi dalam olahraga, seni dan budaya
- Terwujudnya keterampilan hidup bagi siswa
- Terwujudnya sopan santun dan kepedulian sosial
- Terwujudnya lingkungan sekolah yang bersih dan sehat

b. Misi

- 1) Mewujudkan tata tertib siswa
- 2) Melaksanakan tata tertib untuk mendapatkan disiplin yang tinggi
- 3) Melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien
- 4) Melaksanakan tambahan pembelajaran
- 5) Melaksanakan pendidikan agama dan mengamalkan agama yang dianut
- 6) Menyelenggarakan PBM berbasis IT
- 7) Memfasilitasi siswa untuk berlatih olahraga, seni dan budaya
- 8) Menyelenggarakan pengembangan diri bagi siswa
- 9) Melaksanakan pembelajaran untuk melatih keterampilan siswa
- 10) Melaksanakan pembelajaran untuk melatih keterampilan siswa
- 11) Melaksanakan kegiatan 5 S setiap hari
- 12) Menumbuhkan sikap solidaritas terhadap seluruh warga sekolah
- 13) Mewujudkan sekolah yang bersih dan sehat

Secara garis besar, manfaat yang diharapkan dari praktik pengalaman lapangan antara lain:

- a. Bagi Mahasiswa
 - 1) Mengetahui dan memahami secara langsung proses pembelajaran dan kegiatan kependidikan lainnya ditempat praktik (sekolah).
 - 2) Mempraktikan bekal yang telah diperoleh selama proses perkuliahan baik dari teori mata kuliah maupun praktik kedalam proses pembelajaran atau kegiatan kependidikan lainnya.
 - 3) Lebih memahami tugas-tugas sebagai guru.
- b. Bagi Sekolah
 - 1) Mendapat inovasi dalam kegiatan kependidikan.
 - 2) Memperoleh bantuan tenaga dan pikiran dalam mengelola pendidikan.
- c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
 - 1) Memperoleh masukan perkembangan pelaksanaan praktik pendidikan sehingga kurikulum, metode dan pengelolaan pembelajaran dapat disesuaikan
 - 2) Memperoleh masukan tentang kasus kependidikan yang berharga sehingga dapat dipakai sebagai bahan pengembangan penelitian.
 - 3) Memperoleh jalinan kerjasama dengan instansi lain.

2. Kondisi Fisik Sekolah

SMP Negeri 1 Jetis terletak jl. Imogiri Barat km 11, Dusun Kertas, Kelurahan Sumberagung, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. SMP Negeri 1 Jetis merupakan salah satu sekolah sebagai tempat pelaksanaan PLT UNY Tahun 2017 pada bulan September sampai November 2017. Lokasi SMP Negeri 1 Jetis cukup strategis dan mudah dijangkau dengan berbagai macam kendaraan, letaknya pun tidak di pinggir jalan melainkan berada dalam kompleks lingkungan desa dan perumahan sehingga jauh dari kebisingan suara dan polusi kendaraan bermotor. Berdasarkan hasil observasi sebelum dilaksanakannya PLT diperoleh data sebagai berikut:

- a. SMP Negeri 1 Jetis mempunyai 18 ruang kelas dengan rincian sebagai berikut :
 - 1) 6 ruang untuk kelas VII
 - 2) 6 ruang untuk kelas VIII
 - 3) 6 ruang untuk kelas IX
- b. SMP Negeri 1 Jetis mempunyai sarana dan prasarana yang memadai sebagai pendukung kegiatan belajar mengajar seperti :
 - 1) Ruang Kepala Sekolah
 - 2) Ruang Guru
 - 3) Ruang Tata Usaha
 - 4) Ruang BK

- 5) Ruang UKS putra dan putri
- 6) Ruang Koperasi Sekolah
- 7) Tempat Ibadah
- 8) Ruang Perpustakaan
- 9) Ruang TI
- 10) Ruang OSIS
- 11) Ruang PKK
- 12) Ruang Multimedia
- 13) Ruang karawitan
- 14) Ruang aula
- 15) Laboratorium Bahasa
- 16) Laboratorium IPA
- 17) Lapangan Bola Basket
- 18) Lapangan Sepak Bola
- 19) Lapangan Takraw
- 20) Gudang
- 21) Tempat parkir guru, karyawan dan siswa
- 22) Kantin
- 23) Kamar mandi yang terdiri dari 6 kamar mandi untuk siswa dan dua kamar mandi untuk guru

SMP Negeri 1 Jetis juga memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler sebagai tempat untuk menyalurkan dan mengembangkan minat serta bakat peserta didiknya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada dibawah koordinasi sekolah dan OSIS. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain:

a. Ekstrakurikuler Wajib: Pramuka

b. Ekstrakurikuler tambahan:

- 1) Sepak bola
- 2) PMR
- 3) Iqro'
- 4) Qiro'ah
- 5) Seni tari
- 6) Seni lukis
- 7) Karawitan
- 8) Band
- 9) Keroncong
- 10) Sepak Takraw
- 11) Bola basket
- 12) Bola voli

- 13) Karate
- 14) Tenis meja
- 15) Tonti

3. Kondisi Non Fisik Sekolah

a. Guru

SMP Negeri 1 Jetis mempunyai 38 orang tenaga pendidik yang profesional dalam mendidik peserta didiknya baik yang berkualifikasi S1 maupun S2 sesuai dengan bidang keahliannya.

No	Nama	Jabatan di Sekolah	Mata Pelajaran yang diampu
1	Rini Faiffiniati, M.Pd	Kepala Sekolah	Bahasa Inggris VII A dan B
2	R. Gantyo Suhartono, M.Pd	Bendahara BOS	IPA IX A,B,C,D,E
3	Amir, S.Ag	Wali Kelas VII B	Pendidikan Agama Islam VII da VIII A,B,C
4	Drs. Suprihno	Wakil Kepala Sekolah	Bahasa Inggris IX A,B,C
5	Bambang Rusdarmaji	Guru	Pendidikan Jasmani Kesehatan VIII A,B,C,D dan IX
6	Widodo, S.Pd	Wali kelas VII F	IPS kelas VII
7	Sri Sumarlina, S.Pd E.Kop	Wali Kelas VII B	IPS kelas VIII
8	Yuni Suratmiyati, S.Pd	Wali Kelas VII C	Prakarya kelas VII dan VIII
9	Oktama Tri Atmadja	Guru	Seni Budaya kelas VIII C,D,E,F dan kelas IX
10	Siswanto, S.Pd	Wali Kelas VIII E	Matematika kelas VIII B,C,D,E,F
11	Jumanah, S.Pd	Kepala Urusan Sarana dan Prasarana	BK kelas VII
12	Sudarmadi, S.Pd	Guru	IPA kelas VII A, dan kelas IX A,B,C,D
13	Warsilah, S.Pd	Wali Kelas VIII A	BK kelas VIII
14	Mujiyo, S.Pd	Wali Kepala Sekolah	Bahasa Indonesia VII E,F dan VIII A,B
15	Sumartini, S.Pd	Wali Kelas IX A	Matematika VIII A, IX A,B,C,D
16	Sutiyem, S.Pd	Wali Kelas VII A	Seni Budaya kelas VII dan VIII A,B
17	Woro Purwanti, S.Pd	Wali Kelas VII D	Bahasa Inggris kelas VII C,D,E dan kelas

			VIII D,E,F
18	Aris Santosa, S.Pd	Kepala Laboraturium	IPA kelas VIII D,E,F
19	Marmiyati, S.Th	Guru	Pendidikan Agama Kristen Kelas VIII dan IX
20	Suharja, S.Pd	Kepala Urusan Humas dan Koordinator Pramuka	BK kelas VII
21	Suhartini, S.Pd	Wali Kelas VIII D	Bahasa Indonesia kelas VIII C,D,E,F
22	Drs. Tri Heri Purnama	Wali Kelas VIII F	Pendidikan Jasmani Kesehatan kelas VII, dan kelas VIII D,E,F
23	Suryani Padnawati, S.Pd	Wali kelas VIII C	PKn kelas VII E,F dan kelas VIII
24	Aminatun, S.Pd	Wali Kelas VII C	Matematika kelas VII A,B,C,D,E
25	Dra. Munawarokh	Wali Kelas IX B	IPS kelas IX
26	Elmi Nuriyah, S.Pd	Wali Kelas IX C	Bahasa Indonesia kelas IX
27	Parmi, S.Pd	Kepala Urusan Kurikulum	Bahasa Indonesia kelas VII A,B,C,D
28	Siti Rahayu, S.Pd	Kepala Perpustakaan	IPA kelas VIII A,B,C
29	Nurita Al Katrin, S.Pd	Wali Kelas IX F dan urusan sarana prasarana II	PKN kelas VII A,B,C,D dan kelas IX
30	Ani Purwanti, S.Pd	Wali Kelas IX D	Bahasa Inggris kelas IX D,E,F dan kelas VIII A,B,C
31	Hidratmoko A, S.Pd	Kepala Urusan Kesiswaan	Bahasa Jawa kelas VII dan IX
32	Sri Wartini, S.Ag, M.Pd	Wali kelas IX	Pendidikan Agama Islam kelas VIII D,E,F dan kelas IX
33	Apriliani Wulandari, S.T	Guru	TIK kelas IX, BK TIK kelas VII dan VIII
34	Heni Sulistyowati, S.Pd	Guru	Matematika kelas VII F dan kelas IX E,F
35	Yuli Fajarwati, S.Pd	Guru	Bahasa Inggris VII F
36	Rifatul Khasanah, S.Pd, S.I	Guru	IPA kelas VII F dan kelas IX F
37	Lucia Kusmardiasih, S.Ag	Guru	Pendidikan Agama Katholik kelas VIII
38	Eka Mahdayanti, S.Pd	Guru	Bahasa Jawa kelas VIII

b. Siswa

SMP Negeri 1 Jetis mempunyai siswa sebanyak 570 , dengan perincian sebagai berikut :

- 1) Kelas VII (A, B, C, D, E, F) sebanyak 192 siswa
- 2) Kelas VIII (A, B, C, D, E, F) sebanyak 186 siswa
- 3) Kelas IX (A, B, C, D, E, F) sebanyak 192 siswa

Penampilan sebagian besar peserta didik baik, pakaian rapi dan sopan serta aktif dalam kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler. SMP Negeri 1 Jetis memiliki potensi peserta didik yang dapat dikembangkan dan meraih prestasi yang membanggakan dengan pelatihan khusus. Pengembangan potensi akademik dilakukan dengan adanya tambahan pelajaran setelah pelajaran selesai, sedangkan pengembangan prestasi non akademik melalui kegiatan pengembangan diri dan kegiatan lain seperti ekstrakurikuler dan Pramuka.

c. Karyawan

SMP Negeri 1 Jetis mempunyai karyawan berjumlah 12 orang yang bekerja pada bidangnya masing-masing, yaitu :

- 1) Indra Hastuti, A.Md
- 2) Eka Mahdayanti, S.Pd
- 3) Yuli Fajarwati, S.Pd
- 4) Haryanto
- 5) Heny Sulistyawati, S.Pd
- 6) Rifatul Khasanah, S.Pd, S.i
- 7) Wawan Darmawan Kusworo, A.Md
- 8) Yuli Haryana
- 9) Eka Purwadi
- 10) Tujiman
- 11) Sarijem
- 12) Mugiyem
- 13) Widodo

Waktu kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 1 Jetis pada hari Senin adalah:

Pembagian Jam	Pukul
UPACARA	07.00-07.50
Jam Pelajaran ke-2	07.50-08.30
Jam Pelajaran ke-3	08.30-09.10
Jam Pelajaran ke-4	09.10-09.50
Istirahat	09.50-10.05
Jam Pelajaran ke-5	10.05-10.45

Jam Pelajaran ke-6	10.45-11.25
Jam Pelajaran ke-7	11.25-12.05
Istirahat	12.05-12.35
Jam Pelajaran ke-8	12.35-13.15

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 1 Jetis untuk hari Selasa, Rabu dan Kamis adalah:

Pembagian Jam	Pukul
Jam Pelajaran ke-1	07.00-07.50
Jam Pelajaran ke-2	07.50-08.30
Jam Pelajaran ke-3	08.30-09.10
Jam Pelajaran ke-4	09.10-09.50
Istirahat	09.50-10.05
Jam Pelajaran ke-5	10.05-10.45
Jam Pelajaran ke-6	10.45-11.25
Jam Pelajaran ke-7	11.25-12.05
Istirahat	12.05-12.35
Jam Pelajaran ke-8	12.35-13.15

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 1 Jetis untuk hari Jumat dan Sabtu adalah:

Pembagian Jam	Pukul
Jam Pelajaran ke-1	07.00-07.50
Jam Pelajaran ke-2	07.50-08.30
Jam Pelajaran ke-3	08.30-09.10
Istirahat	09.10-09.25
Jam Pelajaran ke-4	09.25-10.05
Jam Pelajaran ke-5	10.05-10.45

B. Perumusan Kegiatan dan Rancangan Kegiatan PLT

Kegiatan PLT kali ini, mahasiswa tidak hanya focus pada kegiatan belajar mengajar di sekolah melainkan juga mengikuti kegiatan non akademik seperti ekstrakurikuler. Kegiatan PLT 2017 ini dilakukang dengan mengajar terbimbing dengan didampingi oleh guru pembimbing sebanyak minimal 4 kali dan melakukan kegiatan mengajar mandiri sebanyak minimal 4 kali. PLT UNY ini dilaksanakan selama dua bulan yaitu mulai tanggal 15 September

2017 sampai 15 November 2017. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PLT ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

No	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Observasi Pra PLT	13 Maret 2017	Lokasi PLT
2	Penyerahan mahasiswa PLT kepada Sekolah	15 September 2017	Lokasi PLT
4	Pelaksanaan PLT UNY 2014	15 September– 15 November 2017	Lokasi PLT
5	Observasi kondisi kelas	15 - 16 September 2017	Lokasi PLT
6	Praktik Mengajar	19 September – 15 November 2017	Lokasi PLT
7	Pembimbingan PLT oleh DPL	26 September 2017	Lokasi PLT
8	Penyusunan Laporan PLT	11 November 2017	Lokasi PLT
9	Penarikan Mahasiswa PLT UNY 2014	15 November 2017	Lokasi PLT
10	Ujian PLT	-	DPL PLT

Sebelum mahasiswa terjun praktik mengajar di sekolah mahasiswa melakukan observasi proses belajar mengajar di kelas serta pembekalan PLT oleh jurusan masing-masing.

Selain itu juga harus dipersiapkan rancangan kegiatan PLT, sehingga kegiatan PLT dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuannya. Rancangan kegiatan PLT digunakan sebagai bahan acuan untuk pelaksanaan kegiatan PLT di Sekolah. Adapun kegiatan pelaksanaan rancangan kegiatan PLT secara umum sebelum melakukan praktik mengajar di kelas sebagai berikut:

1. Melakukan konsultasi administrasi dengan guru pembimbing mengenai jadwal mengajar, materi ajar, RPP, silabus, dan persiapan mengajar.
2. Melakukan observasi kegiatan belajar mengajar yang dilakukan guru pembimbing untuk mengetahui kondisi kelas sebelum praktik langsung mengajar.
3. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang disahkan oleh guru pembimbing. RPP sebagai pedoman dan perencanaan dalam penyampaian materi yang akan diajarkan.
4. Menyusun persiapan untuk praktik mengajar terbimbing, yaitu materi atau tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa ditentukan oleh guru.
5. Membuat media untuk praktik mengajar di kelas seperti tayangan video, gambar-gambar, dan lain sebagainya.
6. Melaksanakan praktik mengajar terbimbing yaitu guru mendampingi mahasiswa ketika proses pembelajaran berlangsung di kelas dari awal hingga akhir.

7. Menyusun persiapan untuk praktik mengajar secara mandiri, yaitu mahasiswa diberi kesempatan untuk mengelola proses pembelajaran secara penuh namun masih dalam bimbingan dan pantauan guru pembimbing.
8. Melakukan diskusi dan refleksi terhadap tugas yang telah dilakukan baik dengan teman sejawat, guru pembimbing di sekolah maupun dosen pembimbing lapangan.

Demikianlah rancangan kegiatan PLT secara pokok, sedangkan program yang lainnya bersifat insidental sesuai dengan keadaan yang terjadi selama proses pelaksanaan PLT UNY tahun 2017.

C. Penyusunan Laporan PLT

Laporan PLT merupakan kegiatan akhir dari pelaksanaan PLT. Laporan ini disusun oleh masing-masing mahasiswa. Isi laporan ini meliputi seluruh kegiatan PLT yang dilakukan oleh mahasiswa sesuai dengan waktu yang ditentukan. Laporan ini sekaligus sebagai pelengkap administrasi dari seluruh rangkaian kegiatan PLT.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Pada bab ini akan diuraikan tentang persiapan PLT, pelaksanaan program dan analisis hasil program PLT yang telah dirumuskan. Pelaksanaan program kerja dimulai pada minggu kedua bulan September dan diakhiri pada minggu kedua bulan November 2017. Sebelum pelaksanaan program maka ada persiapan demi kelancaran program tersebut.

A. Persiapan PLT

Praktik Pengalaman Lapangan (PLT) adalah kegiatan wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan S1 UNY guna mempersiapkan calon tenaga pendidik yang profesional. Pada kegiatan PLT ini, mahasiswa akan dinilai tentang sejauh mana mereka mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama di bangku perkuliahan. Dalam pelaksanaannya ada beberapa faktor yang sangat penting dan mendukung berjalannya kegiatan PLT seperti kesiapan mental, penguasaan materi, penyajian materi, pengelolaan kelas, kemampuan berinteraksi dengan siswa, guru, karyawan dan juga masyarakat sekitar. Selain faktor pendukung, kegiatan PLT juga mempunyai syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa seperti lulus mata kuliah Pengajaran Pembelajaran dan mengikuti pembekalan PLT yang dilakukan oleh Universitas sebelum diterjunkan ke lokasi PLT.

Mahasiswa praktikan juga harus melaksanakan observasi pra-PLT sebelum melaksanakan PLT di sekolah. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi sekolah dan proses pembelajaran yang sesungguhnya di sekolah. Sehingga pada waktu pelaksanaan PLT, mahasiswa praktikan tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan

proses pembelajaran yang ada di kelas. Untuk mencapai tujuan PLT, maka praktikan melakukan berbagai persiapan sebelum praktik mengajar langsung di kelas. Persiapan-persiapan tersebut meliputi:

1. Pembekalan

Pembekalan PLT merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY untuk memberikan pengarahan kepada calon mahasiswa PLT dalam melaksanakan PLT. Pembekalan dilaksanakan sebanyak 2 kali, pembekalan pertama dilakukan di ruang RSU GPLA Lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan pada tanggal 11 September 2017. Pembekalan kedua dilakukan di LPPMP UNY lantai 2 pada tanggal 12 September 2017. Materi pembekalan diberikan oleh koordinator PLT tingkat Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Materi yang disampaikan meliputi administrasi pembelajaran, administrasi pelaporan PLT, berbagai hal yang mendukung pelaksanaan PLT.

2. Observasi

Sebelum melaksanakan pengajaran di kelas, mahasiswa harus melakukan observasi atas proses pembelajaran yang ada di SMP yang telah dipilih. Observasi ini memiliki beberapa tujuan yaitu:

- a. Mengetahui secara langsung proses pembelajaran yang ada di dalam kelas.
- b. Mengetahui berbagai proses pembelajaran, seperti membuka pembelajaran, penggunaan metode yang tepat, penggunaan media dan menutup pembelajaran.
- c. Sebagai prediksi dalam menentukan langkah-langkah dan strategi yang akan ditempuh dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas.

Dalam hal ini, observasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu observasi pra-PLT dan observasi pra mengajar.

a. Observasi pra PLT

Dilakukan sebanyak dua kali, meliputi:

- 1) Observasi fisik, dengan sasaran gedung sekolah, kelengkapan sarana dan prasarana sekolah.
- 2) Observasi proses pembelajaran, praktikan melakukan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas (metode yang digunakan, media yang dipakai, dan administrasi pengajaran) termasuk perilaku siswa ketika proses pembelajaran berlangsung.

b. Observasi pra mengajar

Dilakukan dalam kelas yang akan digunakan sebagai tempat praktik mengajar dengan tujuan antara lain:

- 1) Mengetahui materi yang akan diberikan

- 2) Mempelajari situasi kelas
- 3) Mempelajari kondisi siswa selama proses pembelajaran

Dalam observasi pembelajaran dikelas diharapkan mahasiswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas-tugas dari seorang guru. Kegiatan observasi pra-PLT dilakukan pada 13 Maret 2017, sedangkan observasi pra mengajar dilaksanakan pada 16 September 2017.

3. Pembimbingan PLT

Pembimbingan untuk PLT dilaksanakan di sekolah dan dilakukan oleh DPL PLT dengan mengunjungi SMP Negeri 1 Jetis, yaitu pada tanggal 28 Juli 2017. Pembimbingan ini dilaksanakan secara kelompok dengan tujuan untuk membantu kesulitan atau permasalahan mahasiswa praktikan selama melaksanakan PLT.

4. Persiapan sebelum mengajar

Sebelum mengajar, mahasiswa praktikan harus mempersiapkan administrasi dan persiapan materi serta media yang harus digunakan agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan lancar. Persiapan-persiapan tersebut meliputi:

- a. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi rencana pembelajaran untuk tiap pertemuan.
- b. Pembuatan media yang sesuai dengan materi pembelajaran agar memudahkan siswa untuk memahami materi.
- c. Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.
- d. Diskusi dengan sesama praktikan yang dilakukan baik sebelum ataupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pengalaman dan juga untuk bertukar saran dan solusi.

B. Pelaksanaan

1. Praktik Pengalaman Lapangan

a. Persiapan

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa PLT mempersiapkan perangkat pembelajaran, antara lain :

1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Mahasiswa PLT melaksanakan praktik mengajar dengan menggunakan RPP yang telah dibuat sendiri. Mahasiswa melakukan praktik mengajar di kelas VII B C D dan VIII E.

2) Media Pembelajaran

Dalam membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa mengacu pada buku acuan yang disesuaikan dengan guru pembimbing mata pelajaran PJOK dan buku pendukung yang sesuai dengan K13.

b. Praktik Mengajar

1) Pelaksanakan Praktik Mengajar

Mahasiswa PLT diberikan kesempatan oleh guru pembimbing untuk melaksanakan praktik mengajar di kelas VII B C D dan VIII E dengan pelaksanaan praktik mengajar sebagai berikut:

No.	Hari, tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi Ajar
1.	Selasa, 19 September 2017	VII B	jam ke 1, 2 & 3	Materi Pembelajaran lompat jauh Gaya jongkok
2.	Selasa, 19 September 2017	VII C	jam ke 4, 5 & 6	Materi Pembelajaran lompat jauh Gaya jongkok
3.	Rabu, 20 September 2017	VII D	jam ke 1, 2 & 3	Materi Pembelajaran lompat jauh Gaya jongkok
4.	Sabtu, 23 September 2017	VIII E	jam ke 1, 2 & 3	Materi Pembelajaran Bola Basket teknik Passing, dan shooting.
5.	Selasa, 26 September 2017	VII B	jam ke 1, 2 & 3	Materi Pembelajaran senam Lantai materi guling depan dengan berdiri dan jongkok.
6.	Selasa, 26 September 2017	VII C	jam ke 4, 5 & 6	Materi Pembelajaran senam Lantai materi guling depan dengan berdiri dan jongkok.
7.	Rabu, 27 September 2017	VII D	jam ke 1, 2 & 3	Materi Pembelajaran senam Lantai materi guling depan dengan berdiri dan jongkok.
8.	Sabtu, 30 September	VIII E	jam ke 1, 2 & 3	Penilaian bola basket untuk teknik Passing dan shooting

No.	Hari, tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi Ajar
	2017			
9.	Selasa, 03 Oktober 2017	VII B	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar Bola Voli teknik dasar Passing dan Service
10.	Selasa, 03 Oktober 2017	VII C	jam ke 4, 5 & 6	Materi bahan ajar Bola Voli teknik dasar Passing dan Service
11.	Rabu, 04 Oktober 2017	VII D	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar Bola Voli teknik dasar Passing dan Service
12.	Sabtu, 07 Oktober 2017	VIII E	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan Ajar Permainan Bola Voli Teknik dasar smash dan Block
13.	Selasa, 17 Oktober 2017	VII B	jam ke 1, 2 & 3	Materi Bahan Ajar Permainan Bulutangkis teknik dasar service dan Pukulan forhand dan backhand
14.	Selasa, 17 Oktober 2017	VII C	jam ke 4, 5 & 6	Materi Bahan Ajar Permainan Bulutangkis teknik dasar service dan Pukulan forhand dan backhand
15.	Rabu, 18 Oktober 2017	VII D	jam ke 1, 2 & 3	Materi Bahan Ajar Permainan Bulutangkis teknik dasar service dan Pukulan forhand dan backhand
16.	Sabtu, 21 Oktober 2017	VIII E	jam ke 1, 2 & 3	Materi Bahan Ajar Permainan Bulutangkis teknik dasar smash dan Pukulan drive dan netting.
17.	Selasa, 24 Oktober 2017	VII B	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar Permainan bola kecil Kasti/softball dengan teknik dasar Melempar dan menangkap.
18.	Selasa, 24	VII C	jam ke 4, 5	Materi bahan ajar Permainan bola kecil Kasti/softball dengan

No.	Hari, tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi Ajar
	Oktober 2017		& 6	teknik dasar Melempar dan menangkap.
19.	Rabu, 25 Oktober 2017	VII D	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar Permainan bola kecil Kasti/softball dengan teknik dasar Melempar dan menangkap.
20.	Sabtu, 28 Oktober 2017	VIII E	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar Permainan bola kecil Kasti/softball dengan teknik dasar Melempar dan menangkap.
21.	Selasa, 31 Oktober 2017	VII B	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar olahraga Beladiri yaitu teknik dasar Pencak silat kuda kuda dan teknik Tendangan
22.	Selasa, 31 Oktober 2017	VII C	jam ke 4, 5 & 6	Materi bahan ajar olahraga Beladiri yaitu teknik dasar Pencak silat kuda kuda dan teknik Tendangan
23.	Rabu, 01 November 2017	VII D	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar olahraga Beladiri yaitu teknik dasar Pencak silat kuda kuda dan teknik Tendangan
24.	Sabtu, 04 November 2017	VIII E	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar olahraga Beladiri yaitu teknik dasar Pencak silat kuda kuda, teknik Tendangan dan Pukulan
25.	Selasa, 07 November 2017	VII B	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan Ajar Permainan sepak bola. Dengan teknik dasar Passing, Controlling dan Dribbling
26.	Selasa, 07 November	VII C	jam ke 4, 5	Materi bahan Ajar Permainan sepak bola. Dengan teknik dasar

No.	Hari, tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi Ajar
	2017		& 6	Passing, Controlling dan Dribbling
27.	Rabu, 08 November 2017	VII D	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan Ajar Permainan sepak bola. Dengan teknik dasar Passing, Controlling dan Dribbling
28.	Sabtu, 11 November 2017	VIII E	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan Ajar Permainan sepak bola. Dengan teknik dasar Passing, Controlling dan Dribbling dan pengaplikasian dlm permainan.
29.	Selasa, 14 November 2017	VII B	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar Pola hidup sehat dari makanan dan Pola hidup sehat bahaya rokok.
30.	Selasa, 14 November 2017	VII C	jam ke 4, 5 & 6	Materi bahan ajar Pola hidup sehat dari makanan dan Pola hidup sehat bahaya rokok.
31.	Rabu, 15 November 2017	VII D	jam ke 1, 2 & 3	Materi bahan ajar Pola hidup sehat dari makanan dan Pola hidup sehat bahaya rokok.

2) Metode

Metode yang digunakan selama praktik mengajar adalah penyampaian materi dengan menggunakan komando, respirokal, latihan dan ceramah.

3) Media

Media yang digunakan dalam proses pembelajaran yaitu menggunakan media gambar, dan juga video pembelajaran, sehingga diharapkan dapat memberi gambaran yang lebih nyata kepada peserta didik.

4) Evaluasi

Evaluasi pembelajaran dilaksanakan setiap selesai melakukan praktik mengajar di kelas, meliputi langkah pembelajaran, alokasi waktu, dan teknik mengajar. Evaluasi ini dilakukan oleh guru pembimbing dengan mahasiswa.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

1. Analisis Praktik Pembelajaran

Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan mulai tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Kegiatan PLT difokuskan pada kemampuan mengajar yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, praktik mengajar, evaluasi, dan pembuatan media pembelajaran. Rencana-rencana yang telah disusun oleh praktikan kurang lebih 90% dapat terlaksana. Secara rinci, kegiatan PLT dapat dianalisis sebagai berikut :

a. Hasil Praktik Mengajar

- 1) Mahasiswa dapat berlatih membuat dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 2) Mahasiswa belajar untuk mengembangkan materi, metode pembelajaran, media dan sumber belajar buku PJOK.
- 3) Mahasiswa mendapatkan pengalaman dalam hal keterampilan mengajar, pengelolaan tugas, pengelolaan waktu, komunikasi dengan siswa dan mempraktikkan metode pembelajaran yang telah disusun.
- 4) Mahasiswa berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar.

b. Hambatan dan Solusi

Hambatan yang dialami selama praktik mengajar antara lain :

- 1) Materi yang di berikan adalah materi baru dan mereka masih belum memahami olahraga tersebut. siswa kelas VII dan VIII ketika disampaikan terutama kelas VII , dan peralatan yang kurang mendukung untuk menyampaikan materi tersebut.
- 2) Kelas sulit untuk dikondisikan saat pembagian kelompok dengan cara berhitung, serta beberapa siswa ramai.

Selain dari peserta didik, hambatan juga dipengaruhi oleh pembelajaran yang dilakukan. Misalnya seperti metode pembelajaran yang diterapkan kurang menarik perhatian peserta didik, sehingga menyebabkan peserta didik ramai dan tidak dapat dikondisikan dengan baik. Media yang kurang menarik perhatian siswa juga mempengaruhi pembelajaran.

Solusi untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut antara lain :

- 1) Agar siswa dapat dikondisikan, sebelum memulai pelajaran, guru memeritahukan tentang penilaian sikap sosial yang akan diambil dalam pembelajaran, agar siswa mengetahui apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat pembelajaran berlangsung.
- 2) Digunakan media pembelajaran yang menarik sehingga siswa dapat memahami setiap materi dengan mudah.

- 3) Mengharuskan siswa mengulangi materi yang di berikan, sehingga siswa focus dan tidak ramai saat proses pembelajaran berlangsung.

2. Umpan Balik dari Guru Pembimbing

Umpan balik dari guru pembimbing terlihat saat mahasiswa berkonsultasi mengenai RPP dan evaluasi setelah praktik mengajar. Evaluasi tersebut meliputi langkah pembelajaran, teknik mengajar, pengelolaan kelas, dan sebagainya. Guru pembimbing memberikan umpan balik berupa arahan dan masukkan-masukkan positif agar dalam praktik mengajar selanjutnya dapat lebih baik lagi.

Dalam pelaksanaan PLT, guru pembimbing mempunyai peranan yang sangat besar, karena secara berkala memberikan masukan dan motivasi kepada praktikan dalam proses praktik mengajar. Guru pembimbing juga memberikan arahan-arahan tentang hal yang berkaitan dengan mengajar dan solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini sangat berguna bagi mahasiswa PLT untuk menghadapi dunia pendidikan kelak.

3. Refleksi Pelaksanaan PLT

Praktik mengajar yang telah dilakukan mahasiswa praktikan memberikan pengalaman yang banyak di lapangan khususnya di SMP Negeri 1 Jetis. Berdasarkan pengalaman mengajar yang telah dilakukan, mengajar bukanlah hal yang mudah. Mengajar perlu persiapan dan perencanaan yang matang sehingga pembelajaran dapat terlaksana sesuai perencanaan. baik dalam hal mengajar di kelas, berinteraksi dengan peserta didik, dan dalam mengelola kelas. Dari pelaksanaan program kerja PLT yang telah dilaksanakan dan hasil yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa program PLT berjalan dengan baik.

Praktik mengajar memberikan gambaran secara langsung bagaimana proses pembelajaran diaplikasikan, cara berinteraksi dengan peserta didik, bagaimana cara menyampaikan materi dengan baik dan dimengerti oleh peserta didik, penguasaan kelas yang baik, teknik bertanya, cara mengalokasikan waktu pembelajaran secara efektif, penerapan metode, penggunaan media, cara melakukan evaluasi dan juga menutup pelajaran.

Penguasaan materi sangat diperlukan dalam pembelajaran. Penguasaan materi akan berpengaruh terhadap penyampaian materi serta keberhasilan dalam pembelajaran. Dalam mengajar di kelas, metode pembelajaran yang diterapkan harus sesuai dengan kondisi peserta didik. Secara umum, hasil yang diperoleh mahasiswa dalam praktik PLT di sekolah ini adalah mahasiswa mendapat pengalaman dalam hal keterampilan mengajar, pengelolaan waktu dalam mengajar, interaksi dengan peserta didik, dan pengelolaan kelas.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan PLT secara umum sudah sesuai dengan target kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya, meskipun ada sedikit kendala. Berdasarkan kegiatan PLT yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan PLT penting untuk melatih dan menyiapkan mahasiswa sebagai calon tenaga pendidik yang profesional.
2. Perlunya kerjasama yang baik antara pihak-pihak yang terkait, baik pihak yang ada di sekolah maupun pihak universitas agar kegiatan PLT dapat berjalan lancar.
3. Program PLT menjadikan mahasiswa berperan aktif dalam lembaga formal dan memperluas wawasan dalam lingkungan sekolah, membentuk mahasiswa untuk kreatif, inovatif dan percaya diri.
4. Melalui kegiatan PLT mahasiswa praktikan dilatih dan dididik untuk dapat mengembangkan kompetensi pedagogik, kompetensi sosial, kompetensi profesional dan kompetensi kepribadian.
5. Melalui kegiatan PLT mahasiswa menjadi lebih tahu tentang tugas tenaga pendidik dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.

B. Saran

1. Bagi LPPMP (Universitas Negeri Yogyakarta)

Pihak LPPMP hendaknya memberikan informasi yang jelas terkait kegiatan PLT agar tidak terjadi kesalahan informasi ataupun perbedaan persepsi antara mahasiswa PLT, guru pembimbing, maupun dosen DPL. Karena dalam kegiatan PLT yang telah berlangsung masih banyak perbedaan pendapat mengenai format laporan dan prosedur kegiatan PLT.

2. Bagi SMP Negeri 1 Jetis

- a. Senantiasa menjaga dan meningkatkan prestasi baik dalam bidang akademik maupun nonakademik yang berlandaskan imtaq, sehingga mampu menghasilkan individu yang memiliki moral akademik.
- b. Perlunya sinergi dari berbagai pihak untuk menambah majunya sekolah dalam berbagai bidang.

3. Bagi Mahasiswa PLT

- a. Hendaknya mahasiswa dapat membina hubungan baik dengan pihak sekolah, khususnya guru pembimbing dan seluruh warga sekolah pada umumnya.

- b. Hendaknya mahasiswa dapat menjaga nama baik almamater UNY dan kerjasama dengan sesama anggota PLT.
- c. Mahasiswa PLT harus mempersiapkan kegiatan belajar mengajar dengan baik.
- d. Hendaknya mahasiswa PLT sering melakukan konsultasi dengan guru dan dosen pembimbing baik sebelum dan sesudah mengajar.
- e. Meningkatkan kreativitas mahasiswa dalam melaksanakan program PLT dan program pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

UPLT. 2014. *Materi Pembekalan KKN-PLT*. Yogyakarta: UPLT UNY.

UPLT. 2014. *Panduan KKN-PLT UNY, Edisi 2014*. Yogyakarta: UPLT UNY.

LPPMP. 2014. *Panduan PLT, Edisi 2014*. Yogyakarta: LPPMP UNY.

LAMPIRAN



FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : ANNA PANDU PRANAMA

PUKUL : 09.00-11.00 WIB

NO. MAHASISWA : 14601241121

TEMPAT PRAKTIK : SMP N 1 JETIS

TGL. OBSERVASI : 13 Mei 2017

FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/ Kurikulum 2013	Kurikulum mata pelajaran PJOK di kelas 7 dan 8 telah menggunakan Kurikulum 2013.
	2. Silabus	Silabus yang digunakan untuk mata pelajaran PJOK di kelas 7 dan 8 telah sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada Kurikulum 2013.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).	RPP yang digunakan oleh guru memuat rencana pembelajaran telah sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada Kurikulum 2013.
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	Pelajaran dibuka dengan tadarus, do'a dan menyanyikan lagu Indonesia Raya, dilanjutkan dengan salam dan presensi siswa.
	2. Penyajian Materi	Materi yang disajikan sesuai dengan materi yang ada pada kurikulum.
	3. Metode pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan adalah ceramah, Komando, Latihan, dan Discovery Learning
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan pada saat proses pembelajaran adalah Bahasa Indonesia yang sopan dan baik.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu sangat tertata karena terdapat bel pada setiap pergantian jam pelajaran sehingga dapat membantu guru untuk mengatur waktu mengajar.
	6. Gerak	Gerakan guru selama mengajar di kelas berwibawa dan tegas.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru memotivasi siswa dengan cara memuji karya atau pekerjaan siswa, memberikan arahan dan bimbingan yang membuat siswa merasa senang sehingga siswa bersemangat dalam mengikuti pelajaran.
	8. Teknik bertanya	Teknik bertanya yang digunakan yaitu bertanya kepada seluruh siswa di kelas, apabila tidak ada yang berani menjawab, maka akan ditunjuk sesuai absen.
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru menyampaikan penilaian sikap sosial yang akan dimabil dalam pembelajaran, sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan tenang.
	10. Penggunaan media	Media yang digunakan adalah buku paket dan Lembar Kerja Siswa (LKS), powerpoint, video, gambar-gambar.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Bentuk evaluasi dilakukan dengan cara mengoreksi kembali pekerjaan siswa dengan membuka forum diskusi sehingga siswa dapat mengetahui kekurangannya dalam memahami materi.
12. Menutup pelajaran	Pelajaran ditutup dengan salam dan do'a.	
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa mengikuti pelajaran dengan PJOK dengan tenang dan tertib.

2. Perilaku siswa di luar kelas	Pembelajaran diluar kelas siswa menjadi lebih aktif dan lebih senang
---------------------------------	--

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa,

Drs. Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Anna Pandu Pranama
NIM . 14601241121



FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH*)

NPma.2

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 1 JETIS
ALAMAT SEKOLAH : JL. IMOIRI BARAT
JETIS, BANTUL

NAMA MHS. : ANNA PANDU PRANAMA
NOMOR MHS. : 14601241121
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Kondisi fisik sekolah sangat terawat, gedung luas, dan bersih, secara keseluruhan suasana di sekolah ini sudah mendukung kegiatan belajar mengajar.	
2	Potensi siswa	Banyak siswa yang memiliki prestasi di bidang akademik, seni, religi, dan olahraga.	
3	Potensi guru	Guru sangat memperhatikan kemajuan prestasi dan terus menunjang minat belajar siswa.	
4	Potensi karyawan	Karyawan yang bekerja di SMP N 1 Jetis sangat disiplin, teliti, dan tepat waktu dalam menjalankan tugasnya di sekolah.	
5	Fasilitas KBM, media	Secara umum, fasilitas KBM dan media pembelajaran sudah tercukupi, namun ada beberapa kekurangan seperti beberapa bola voli telah rusak dan bola basket juga gembos dan didalam kelas rusaknya LCD, kipas, dan tidak adanya kapur atau spidol papan tulis.	
6	Perpustakaan	Perpustakaan sudah cukup baik dan terawat, memiliki koleksi buku yang memadai dan alat peraga untuk belajar siswa, namun dikarenakan letak ruangan, penerangan terkesan kurang dan kondisi perpustakaan cenderung gelap.	
7	Laboratorium	SMP N 1 Jetis memiliki laboratorium sains, bahasa, dan IT dengan fasilitas yang bagus.	
8	Bimbingan konseling	SMP N 1 Jetis memiliki ruang BK yang tergabung dengan UKS, bimbingan konseling diperlukan untuk membimbing dan mengatasi siswa yang bermasalah.	
9	Bimbingan belajar	Bimbingan belajar diadakan untuk kelas 9 yang akan menempuh UAN.	
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	Terdapat ekstrakurikuler sepak bola, sepak takraw, bela diri, basket, PRAMUKA, karawitan, seni tari, seni lukis, band, dan PMI.	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Organisasi OSIS masih aktif namun fasilitas kurang memadai sehingga	

		menghambat berjalannya program kepengurusan OSIS.	
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Organisasi UKS berjalan dengan lancar dan fasilitas di UKS cukup memadai untuk menangani siswa yang sakit.	
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	SMP N 1 Jetis memiliki karya tulis ilmiah remaja di bidang bahasa Indonesia.	
14	Karya Ilmiah oleh Guru	SMP N 1 Jetis juga memiliki karya ilmiah yang dibuat oleh guru.	
15	Koperasi siswa	Koperasi siswa di SMP N 1 Jetis bersebelahan dengan ruang OSIS dan dapat digunakan oleh siswa setiap hari.	
16	Tempat ibadah	SMP N 1 Jetis memiliki mushola yang terletak di dalam sekolah.	
17	Kesehatan lingkungan	Lingkungan sudah cukup sehat dan sejuk dengan perawatan gedung dan taman sekolah.	
18	Lain-lain		

*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PLT.

Koordinator PLT Sekolah/Instansi



MUJIYO, S.Pd
NIP. : 1960503 198302 1 001

Jetis, 13 Mei 2017
Mahasiswa,



ANNA PANDU PRANAMA
NIM :14601241121



FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN/PELATIHAN

NPma.3

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ANNA PANDU PRANAMA

PUKUL : 09.00-11.00 WIB

NO. MAHASISWA : 14601241121

TEMPAT PRAKTIK : SMP N 1 JETIS

TGL. OBSERVASI : 13 Mei 2017

FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Kurikulum	Kurikulum yang digunakan di SMP N 1 Jetis sebagian besar telah menggunakan Kurikulum 2013, namun untuk kelas IX masih menggunakan KTSP.
	2. Silabus	Silabus dalam melaksanakan pembelajaran disesuaikan dengan kurikulum yang diterapkan pada masing-masing mata pelajaran.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran/Latihan	RPP dalam melaksanakan pembelajaran maupun pelatihan menggunakan RPP yang telah diperbarui sesuai dengan kurikulum.
B	Proses Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Pelajaran dibuka dengan tadarus, do'a dan menyanyikan lagu Indonesia Raya, dilanjutkan dengan salam dan presensi siswa.
	2. Penyajian materi	Materi yang disajikan disesuaikan dengan materi yang ada pada kurikulum.
	3. Metode pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan adalah ceramah, Komando, Latihan, dan Discovery Learning
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan pada saat proses pembelajaran adalah Bahasa Indonesia yang formal, sopan dan baik.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu sangat tertata karena terdapat bel pada setiap pergantian jam pelajaran sehingga dapat membantu guru untuk mengatur waktu mengajar.
	6. Gerak	Gerakan guru selama mengajar di kelas berwibawa dan tegas.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru memotivasi siswa dengan cara memuji karya atau pekerjaan siswa, memberikan arahan dan bimbingan yang membuat siswa merasa senang sehingga siswa bersemangat dalam mengikuti pelajaran.
	8. Teknik bertanya	Teknik bertanya yang digunakan yaitu bertanya kepada seluruh siswa di kelas, apabila tidak ada yang berani menjawab, maka akan ditunjuk sesuai absen.
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru menyampaikan penilaian sikap sosial yang akan dimabil dalam pembelajaran, sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan tenang.
	10. Penggunaan media	Media yang digunakan adalah buku paket dan Lembar Kerja Siswa (LKS), powerpoint, video, gambar-gambar
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Bentuk evaluasi dilakukan dengan cara mengoreksi kembali pekerjaan siswa dengan membuka forum diskusi sehingga siswa dapat mengetahui kekurangannya dalam memahami materi.
12. Menutup pelajaran	Pelajaran ditutup dengan salam dan do'a.	
C	Perilaku Peserta Pelatihan (Diklat)	

1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa tertib dan tenang selama mengikuti pelatihan.
2. Perilaku siswa di luar kelas	Di luar kelas siswa ramah dan sopan. Jika bertemu guru menyapa dan bersalaman.

Jetis, 13 Mei 2017

Instruktur

Mahasiswa,

Drs. Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Anna Pandu Pranama
NIM . 14601241121

	sepak bola, basket, dan bulu tangkis	
f. Penataan ruang kerja	Ruang guru berada ditengah-tengah antara gedung SMP dan SD dan langsung menghadap pintu masuk. Sedangkan ruang BK bersebelahan dengan ruang perpustakaan dan kelas IX A	
g. Aspek lain		
2. Observasi tata kerja :		
a. Struktur organisasi tata kerja	Berjalan dengan baik.	
b. Program kerja lembaga	Ada dan berjalan dengan baik.	
c. Pelaksanaan kerja	Berjalan dengan baik.	
d. Iklim kerja antar personalia	Dapat terkondisikan dengan baik.	
e. Evaluasi program kerja	Ada, namun tidak mendapat informasi secara mendetail.	
f. Hasil yang dicapai	Sebagian besar program kerja dapat terlaksana.	
g. Program pengembangan	Ada, namun tidak mendapat informasi secara detail.	
h. Aspek lain		

***) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PLT.**

Koordinator PLT Lembaga/Instansi



MUJIYO, S.Pd
NIP. : 1960503 198302 1 001

Jetis, 13 Mei 2017
Mahasiswa,



ANNA PANDU PRANAMA
NIM :14601241121



**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2017/2018**

F01
Mahasiswa

NAMA LOKASI : SMP Negeri 1 Jetis
ALAMAT LOKASI : Jl. Imogiri barat km 11, Jetis, Bantul

Nama Mahasiswa : Anna Pandu Pranama
Nomor Mahasiswa : 14601241121
Fakultas/Prodi : FIK / PIKR

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu								JUMLAH	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Pengorganisasian Pengurus Kelompok PLT										
2	Observasi Pra PLT										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan										
3.	Penerjunan PLT										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	2								2	
4.	Observasi Sekolah dan Lingkungan										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	4								4	
5.	Upacara Bendera										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	1	1	1		1	1		1	7	
6.	Salam Pagi										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan		1	1	2	1.30	1	1.30	1	0.30	9.30
7.	Ekstrakurikuler Pramuka										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan		2	2	2		2	2	2		12
8.	Sosialisasi Narkoba										
	a. Persiapan			1	1	2	2.30				6.30
	b. Pelaksanaan							1			1
9.	Pembuatan Kerajinan										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan										
10.	Pentas Seni Perpisahan										
	a. Persiapan							3.30	6	5.30	15
	b. Pelaksanaan									4.30	4.30
Kegiatan Mengajar											
1.	Bimbingan DPL PPL										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	2	1		1					1	5
2.	Konsultasi Guru Pembimbing										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	0.45	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30		4.15
3.	Penyusunan RPP Semester Ganjil										
	a. Persiapan	2	0.45	2			2	2	2		10.45
	b. Pelaksanaan	3	3.30	2	2	2	4	4	4	3	27.30
4	Perbaikan RPP										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30		4
5.	Praktik Pembelajaran Kelas										
	a. Persiapan		3	1.45	0.45	1	2.45	0.45	0.45	0.30	11.15
	b. Pelaksanaan	6	8	8	2	6	8	8	8	6	60
6.	Pembuatan Media Pembelajaran										
	a. Persiapan		1	1							2
	b. Pelaksanaan	2	2	1		1	2.30	2.30			11
7.	Pembuatan Soal dan Pelaksanaan Pre Test dan Ulangan Harian										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan										
Kegiatan Non Mengajar											
1.	Pendampingan Ekstrakurikuler Karawitan										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	1.30	1.30			1.30	1.30				6
2.	Solat Dzuhur Berjamaah										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	0.20	0.20	0.40		1		0.40	0.40	0.20	4
3	Pengawas UTS										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan				16	5					21
4	Pendampingan Ekstrakurikuler Tari										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan		2								2
5	Pendampingan Ekstrakurikuler Sepak Bola										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan		2				2	2			6
6	Pendampingan Ekstrakurikuler Bola Basket										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan		2			2		2			6
7	Pemilihan Ketua OSIS										
	a. Persiapan					2					2
	b. Pelaksanaan					5					5
8	Musyawarah Wali Murid										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan						3.30				3.30
9	Menjaga Perpustakaan										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan					2					2
10	Pendampingan Siswa										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan							4			4
11	Penyusunan Laporan										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan								3	5.30	8.30

FUN FUTSAL										
a. Perencanaan										
b. Pelaksanaan									3	3
Pemantauan Mahasiswa PLT										
a. Perencanaan										
b. Pelaksanaan									1.30	1.30
Piket Harian										
a. Perencanaan										
b. Pelaksanaan			4	4						8
Jumlah Jam										279.45

Mengetahui/Menyetujui,




Dean Pembimbing Lapangan

[Signature]
Dr. Muhammad Hamid Anwar, S.Pd., M.Pd.
NIP: 197801102 20090 1 1001

Mahasiswa

[Signature]
Anna Paula Prasanna
NIM: 14601240521

	LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	F02
	LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PLT	Untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP Negeri 1 Jetis
 ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Jalan. Imogiri Barat km 11, Jetis, Bantul
 GURU PEMBIMBING : Drs. Tri Heri Purnama

NAMA MAHASISWA : Anna Pandu Pranama
 NO. MAHASISWA : 14601241121
 FAK/JUR/PR.STUD I : FIK/PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Dr. Muhammad Hamid Anwar, S.Pd., M.Phil

No	Hari/Tanggal	Waktu	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/Kuantitatif	Paraf
Minggu I					
1.	Kamis, 14 September 2017	10.00 sd 12.00	Bimbingan DPL	Melakukan konsultasi mengenai RPP dan Pelaksanaan PLT	
2.	Jumat, 15 september 2017	09.00 sd 11.00	Penyerahan dan penerimaan mahasiswa PLT	Telaksananya penyerahan dan penerimaan mahasiswa PLT di SMP 1 Jetis dengan dihadiri oleh 30 orang dengan 14 mahasiswa dan 15 guru dan DPL	
3.	Sabtu, 16 September 2017	07.00 sd 09.00	Persiapan Praktik Mengajar	Observasi kegiatan Pembelajaran Penjas Kelas VIII E Pembelajaran di kelas VIII E di hari tersebut adalah senam lantai yang diikuti oleh 31 siswa peralatan yang digunakan matras	
		09.00 sd 11.00	Persiapan Praktik Mengajar	Observasi alat dan sarana Prasarana Olahraga di SMP N 1 jetis Melihat dan mendata alat dan sarana prasarana di SMP 1 jetis alat yang tercatat ada bola basket, bola sepak bola voli , Matras , hola hoop , kun, Cakram, lembing dll.	
4.	Senin, 18	07.00 sd	Upacara Bendera	Terlaksananya Upacara bendera pada tanggal 18 september 2017 di SMPN	

	september2017	08.00		1 Jetis dengan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh sd 450 orang	
		08.00 sd 10.00	Persiapan Penyusunan RPP	Terdapat Buku pembelajaran olahraga di perpustakaan sekolah terutama buku penjas untuk kelas VII dan VIII dengan jumlah yang di ketahui sebanyak 5 buku Penjas kelas VII dan 4 Buku Penjas kelas VIII.	
		10.00 sd 13.00	Pembuatan RPP	Terselesaikannya RPP lompat jauh untuk kelas VII sebanyak 8 lembar	
		13.00 sd 13.15	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	Mengajukan hasil RPP Lompat jauh kepada guru, guru memberikan evaluasi terhadap RPP	
		13.30 sd 15.00	Pendampingan Ekstrakurikuler Karawitan	Mendampingi jalannya kegiatan ekstrakurikuler Karawitan di SMP 1 Jetis.	
	Selasa , 19 september 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Terbimbing	Pembelajaran dilakukan di kelas VII B dimulai dengan perkenalan dan di lanjut dengan materi lompat jauh dengan menggunakan metode Komando dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09. 10 sd 11. 10	Pengajaran Terbimbing	Pembelajaran dilakukan di kelas VII C dimulai dengan perkenalan dan di lanjut dengan materi lompat jauh dengan menggunakan metode Komando dan resiprokal. Pembelajaran terkendalan cuaca yang terik sehingga membuat siswa mudah lelah. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		12.00 sd 13.30	Pembuatan Media Pembelajaran	Membuat media Pembelajaran berupa Gambar materi bahan ajar Lompat Jauh Gaya jongkok	
	Rabu, 20 September 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Terbimbing	Pembelajaran dilakukan di kelas VII D dimulai dengan perkenalan dan di lanjut materi lompat jauh gaya jongkok dengan di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan dengan lancar dan baik	
		09.00 sd 09.30	Bimbingan dengan guru Pembimbing	Guru memberikan masukan dan evaluasi mengenai pembelajaran Lompat jauh dan cara mengajar yang di lakukan pada 3 kelas sebelumnya.	
		10.00 sd 10.30	Perbaiki RPP	Memperbaiki RPP materi Lompat jauh seperti yang telah di evaluasi oleh guru bagian yang di perbaiki adalah bagian instrumen penilaian.	
		12. 10 sd	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru	

		12.30		sebanyak sd 40 orang	
Minggu II					
Jumat, 22 september 2017		06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid dengan melaksanakan 5S.	
		08.00 sd 10.00	Piket Harian	Menjaga di lobi sekolah membantu memberi informasi jika ada tamu yang datang di SMP N 1 jetis.	
		10.00 sd 10.45	Persiapan Penyusunan RPP	Mencari bahan ajar materi Teknik dasar Bola Basket yang dilakukan di perpustakaan dilakukan dengan mencari buku referensi untuk kelas VIII	
		13.00 sd 14.30	Pembuatan RPP	Membuat RPP permainan bola basket dengan materi teknik dasar permainan bola basket untuk kelas VIII	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstra kulikuler Pramuka	Pendampingan Ektrakulikuler pramuka yang diikuti oleh kelas VII dan VIII kegiatan pada hari itu adalah permaian kelompok dengan diikuti sd 180 siswa kelas VII dan VIII.	
		18.30 sd 19.30	Pembuatan media Pembelajaran	Terselesaikannya media Pembelajaran berupa gambar teknik dasar chest Pass, bounce pass Over had Pass dan variasinya.	
Sabtu, 23 September 2017		07.00 sd 09.00	Pengajaran Terbimbing	Mengajar kelas VIII E dengan materi pembelajaran pada hari ini adalah Permainan bola basket dengan fokus teknik dasar nya dengan diikuti oleh 23 siswa, 2 siswa sakit, 5 orang siswa izin 1 siswa tanpa keterangan.	
		11.00 sd 13.00	Pendampingan Ekstrakulikuler Tari	Mendampingi jalannya ekstrakulikuler Tari	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstrakulikuler Sepak bola	Mendampingi jalannya ekstrakulikuler sepak bola	
Senin, 25 september 2017		07.00 sd 08.00	Upacara Bendera	Terlaksananya Upacara bendera pada tanggal 25 september 2017 di SMPN 1 Jetis dengan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh sd 450 orang warga sekolah dan mahasiswa.	
		08.00 sd	Persiapan Praktik Mengajar	Mencari bahan ajar senam lantai di Google dan youtube materi guling depan	

		09.00		yang akan di sampaikan untuk kelas VII	
		09.00 sd 10.00	Pembuatan media Pembelajaran berupa Gambar	Membuat media pembelajaran berupa gambar untuk mendukung pembelajaran Senam lantai sebanyak 1 lembar.	
		10.00 sd 12. 00	Pembuatan RPP	Terselesaikannya RPP senam lantai untuk kelas VII dengan materi inti guling depan yang dilakukan dengan jongkok dan berdiri.	
		13.30 sd 15.00	Pendampingan Ekstrakurikuler Karawitan	Mendampingi jalannya kegiatan ekstrakurikuler Karawitan di SMP 1 Jetis.	
Selasa , 26 september 2017		07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII B dengan materi senam lantai dengan menggunakan metode Komando dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09. 10 sd 11. 10	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII C dengan materi senam lantai dengan menggunakan metode Komando dan resiprokal. Pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar serta di ikuti oleh 32 siswa	
		12. 10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
		12.00 sd 13.00	mencari Media Pembelajaran	Mencari media Pembelajaran berupa Video tutorial senam lantai sebagai materi bahan ajar senam lantai guling depan dengan awalan jongkok dan berdiri	
		16.00 sd 17.00	Bimbingan DPL	DPL memberikan Evaluasi mengenai RPP dan silabus	
Rabu, 27 September 2017		07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII D materi guling depan dengan awalan berdiri dan jongkok dengan di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan dengan lancar dan baik	
		09.00 sd 09.30	Bimbingan dengan guru Pembimbing	Guru memberikan masukan dan evaluasi mengenai pembelajaran Lompat jauh dan cara mengajar yang di lakukan pada 3 kelas sebelumnya.	
		10.00 sd 10.30	Perbaiki RPP	Memperbaiki RPP materi Lompat jauh seperti yang telah di evaluasi oleh guru bagian yang di perbaiki adalah bagian instrumen penilaian.	
		15.00 sd	Pendampingan ekstrakurikuler Bola	Mendampingi latihan di ekstrakurikuler bola basket di sekolah dengan diikuti	

		17.00	basket	oleh sd 10 orang siswa	
Kamis,28 september 2017		06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikan 5S	
		08.00 sd 10.00	Piket harian	Piket menjaga lobi sekolah membantu mengarahkan jika ada tamu sekolah yang datang.	
		10.00 sd 12.00	Membuat lembar Penilaian	Membuat lembar penilaian teknik dasar bola basket untuk pengambilan nilai kelas VIII tentang bola basket	
Minggu III					
Jumat, 29 september 2017		06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid dengan melaksanakan 5S.	
		08.00 sd 10.00	Piket Harian	Menjaga di lobi sekolah membantu memberi informasi jika ada tamu yang datang di SMP N 1 jetis.	
		10.00 sd 10.45	Persiapan Praktik Pengajaran	Mencari referensi melalui youtube mengenai teknik dasar bola basket materi Teknik dasar Bola Basket yaitu lemparan dada, lemparan bawah dan lemparan atas untuk kelas VIII didapat 2 video pembelajaran	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstra kulikuler Pramuka	Pendampingan Ektrakulikuler pramuka yang diikuti oleh kelas VII dan VIII kegiatan pada hari itu adalah permainan kelompok dengan diikuti sd 180 siswa kelas VII dan VIII.	
Sabtu,30 September 2017		07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Mengajar kelas VIII E dengan materi pembelajaran pada hari ini adalah Permainan bola basket dengan fokus pengambilan nilai teknik dasar yg diikuti oleh 31 siswa.	
		12.00 sd 13.00	Membuat media pembelajaran	Terselesaikannya media pembelajaran teknik dasar bola voli pasing bawah dan atas dan service bawah dan atas berupa gambar pelaksanaan sebanyak 2 lembar.	
Senin , 02 Oktober 2017		07.00 sd 08.00	Upacara Bendera	Terlaksananya Upacara bendera pada tanggal 02 september 2017 di SMPN 1 Jetis dengan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh sd 450 orang	

				warga sekolah dan mahasiswa.	
		08.00 sd 09.00	Persiapan Praktik Pengajaran	Mencari bahan ajar teknik dasar passing dan service youtube teknik dasar bola voli yang akan di sampaikan untuk kelas VII	
		09.00 sd 10.00	Persiapan Sosialisasi kenakalan remaja	Koordinasi kenakalan remaja di Polsek Jetis untuk mengundang Kapolsek jetis sebagai Pembicara ditanggal 30 Oktober 2017	
		10.00 sd 12. 00	Pembuatan RPP	Terselesaikannya RPP Bola voli untuk kelas VII dengan materi inti passing bawah dan atas serta service atas dan bawah.	
		12. 10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
	Selasa , 03 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII B dengan materi teknik dasar bola voli dengan menggunakan metode ceramah, Komando dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09. 10 sd 11. 10	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII C dengan materi teknik dasar bola voli dengan menggunakan metode ceramah Komando dan resiprokal. Pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar serta di ikuti oleh 32 siswa	
		12. 10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
		12.00 sd 13.00	Penyusunan Media Pembelajaran	Mencari media Pembelajaran berupa Video tutorial service dan passing bola voly sebagai materi bahan ajar bola voli kelas VII	
	Rabu, 04 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII D dengan materi teknik dasar bola voli dengan menggunakan metode ceramah Komando dan resiprokal. Pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar serta di ikuti oleh 32 siswa	
		09.00 sd 09.30	Bimbingan dengan guru Pembimbing	Guru memberikan masukan dan evaluasi mengenai pembelajaran dan cara mengajar yang di lakukan pada 3 kelas sebelumnya.	
		10.00 sd 10.30	Perbaiki RPP	Memperbaiki RPP materi bola voli seperti yang telah di evaluasi oleh guru bagian yang di perbaiki adalah bagian instrumen penilaian.	
	Kamis,05 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikan 5S	

		08.00 sd 10.00	Piket harian	Piket menjaga lobi sekolah membantu mengarahkan jika ada tamu sekolah yang datang.	
		10.00 sd 12.00	Persiapan Penyusunan RPP	Mencari bahan ajar buku referensi untuk materi bola voli teknik dasar block dan smash untuk kelas VIII	
Minggu IV					
	Jumat, 06 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid dengan melaksanakan 5S.	
		08.00 sd 10.00	Penyusunan RPP	Membuat RPP pembelajaran bola voli teknik dasar block dan smash pada kelas VIII yang akan dilaksanakan minggu ini.	
		10.00 sd 10.45	Persiapan Praktik Mengajar	Mencari referensi melalui youtube mengenai teknik dasar bola Voli yaitu block dan smash untuk kelas VIII didapat 2 video pembelajaran	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstra kulikuler Pramuka	Pendampingan Ektrakulikuler pramuka yang diikuti oleh kelas VII dan VIII kegiatan pada hari itu adalah permaian kelompok dengan diikuti sd 180 siswa kelas VII dan VIII.	
	Sabtu, 07 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Mengajar kelas VIII E dengan materi pembelajaran pada hari ini adalah Permainan bola voli dengan fokus teknik dasar block dan smash yg diikuti oleh 31 siswa.	
		14.00 sd 15.00	Bimbingan DPL	Bimbingan DPL mengenai RPP dan keadaan Sekolah	
	Senin , 09 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam pagi	Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid dengan melaksanakan 5S.	
		07.00 sd 09.30	Persiapan dan menjadi pengawas UTS	Terlaksananya UTS bahasa indonesia di ruang 8 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
		10.00 sd 11.30	Pengawas UTS	Terlaksananya UTS PKN di ruang 11 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
		12.00 sd 13.00	Koordinasi Pembicara sosialisasi kenakalan remaja	Koordinasi kenakalan remaja di Polsek Jetis untuk mengundang Kapolsek jetis sebagai Pembicara ditanggal 30 Oktober 2017	
	Selasa , 10	06.30 sd	Salam pagi	Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid	

	Oktober 2017	07.00		dengan melaksanakan 5S.	
		07.00 sd 09.30	Persiapan dan menjadi pengawas UTS	Terlaksananya UTS matematika di ruang 3 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
		10.00 sd 11.30	Pengawas UTS	Terlaksananya UTS IPS di ruang 7 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
	Rabu , 11 Oktober 2017	07.00 sd 09.30	Persiapan dan menjadi pengawas UTS	Terlaksananya UTS bahasa inggris di ruang 15 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
		10.00 sd 11.30	Pengawas UTS	Terlaksananya UTS bahasa Jawa di ruang 13 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
	Kamis, 12 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikan 5S	
		07.00 sd 09.30	Persiapan dan menjadi pengawas UTS	Terlaksananya UTS IPA di ruang 7 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
		10.00 sd 11.30	Pengawas UTS	Terlaksananya UTS Penjaskes di ruang 3 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
Minggu V					
	Jumat, 13 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikan 5S	
		07.00 sd 09.00	Persiapan dan menjadi pengawas UTS	Terlaksananya UTS PAI di ruang 18 dengan baik yang di ikuti oleh 31 siswa	
		10.00 sd 11.00	Pengawas UTS	Terlaksananya UTS seni budaya di ruang 15 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
	Sabtu, 14 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikan 5S	
		07.00 sd 09.00	Persiapan dan menjadi pengawas UTS	Terlaksananya UTS Prakarya di ruang 2 dengan baik yang di ikuti oleh 32 siswa	
		09.00 sd 10.00	Koordinasi dengan polsek jetis	Permohonan narasumber bapak kapolsek jetis untuk menjadi narasumber dalam sosialisasi kenakalan remaja tanggal 30 oktober.	
	Senin , 16	07.00 sd	Upacara Bendera	Terlaksananya Upacara bendera pada tanggal 16 Oktober 2017 di SMPN 1	

	Oktober 2017	08.00		Jetis dengan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh sd 450 orang warga sekolah dan mahasiswa.	
		08.00 sd 09.00	Persiapan Praktik Mengajar	Mencari bahan ajar teknik dasar permainan bulutangkis youtube yang akan di sampaikan untuk kelas VII	
		09.00 sd 10.00	Persiapan sosialisasi kenakalan remaja	Menyampaikan surat untuk Kapolsek jetis sebagai Pembicara ditanggal 30 Oktober 2017 dan berkoordinasi mengenai kedatangan bapak kapolsek.	
		10.00 sd 12. 00	Pembuatan RPP	Terselesaikannya RPP bulutangkis untuk kelas VII dengan materi inti teknik dasar bulu tangkis forhand, backhand dan 2service.	
		12. 10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
		13.30 sd 15.00	Pendampingan Ekstrakurikuler Karawitan	Mendampingi jalannya kegiatan ekstrakurikuler Karawitan di SMP 1 Jetis.	
	Selasa , 17 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII B dengan materi teknik dasar bulutangkis dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09. 10 sd 11. 10	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII C dengan materi teknik dasar bulutangkis dengan menggunakan metode ceramah dan resiprokal. Pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar serta di ikuti oleh 32 siswa	
		12.00 sd 13.00	Penyusunan Media Pembelajaran	Membuat media Pembelajaran berupa gambar tutorial service dan dan pukulan forhand dan backhand sebagai materi bahan ajar permaiana bulutangkis kelas VII	
	Rabu, 18 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII D dengan materi teknik dasar bulutangkis dengan menggunakan metode ceramah dan resiprokal. Pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar serta di ikuti oleh 32 siswa	
		09.00 sd 09.30	Bimbingan dengan guru Pembimbing	Guru memberikan masukan dan evaluasi mengenai pembelajaran dan cara mengajar yang di lakukan pada 3 kelas sebelumnya.	
		10.00 sd 10.30	Perbaiki RPP	Memperbaiki RPP materi Permainan bulutangkis seperti yang telah di evaluasi oleh guru bagian yang di perbaiki adalah bagian instrumen	

				penilaian.	
		12. 10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
		13.00 sd 15.00	Persipan Pemilos	Membantu persipan perlengkapan pemilihan ketua OSIS yang diselenggarakan oleh SPMN 1 Jetis yang diikuti oleh pengurus osis dan mahasiswa.	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan ekstrakurikuler Bola basket	Mendampingi latihan di ekstrakurikuler bola basket di sekolah dengan diikuti oleh sd 10 orang siswa	
	Kamis, 19 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikan 5S	
		08.00 sd 12.00	Perlaksanaan Pemilos	Membantu dalam pelaksanaan pemilos di SMPN 1 Jetis dalam mengawasi pencoblosan dan perlengkapannya.	
		12.10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
		13.30 sd 14.30	Perhitungan Suara dan Beres – beres	Membantu dalam mengawasi perhitungan suara yang diselenggarakan dan membantu merapikan dan membereskan perlengkapan yang di gunakan seusai perhitungan.	
Minggu VI					
	Jumat, 20 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid dengan melaksanakan 5S.	
		08.00 sd 10.00	Penyusunan RPP	Membuat RPP pembelajaran permainan bulutangkis teknik dasar drive dan smash pada kelas VIII yang akan dilaksanakan minggu ini.	
		10.00 sd 10.45	Persipan Praktik Mengajar	Mencari bahan ajar materi Teknik dasar bulutangkis yaitu drive dan smash di youtube untuk kelas VIII didapat 2 video pembelajaran	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstra kulikuler Pramuka	Pendampingan Ektrakulikuler pramuka yang diikuti oleh kelas VII dan VIII kegiatan pada hari itu adalah permaian kelompok dengan diikuti sd 180 siswa kelas VII dan VIII.	
		18.30 sd	Persiapan Praktik Mengajar	Pembuatan media pembelajaran berupa gambar teknik dasar bulutangkis	

		19.30		pukulan drive dan smash untuk mendukung pembelajaran.	
	Sabtu, 21 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Mengajar kelas VIII E dengan materi pembelajaran pada hari ini adalah Permainan bulutangkis dengan teknik dasar drive dan smash yg diikuti oleh 31 siswa.	
		09.30 sd 13.00	Musyawarah Wali murid	Membantu pelaksanaan musyawarah wali murid di SMPN 1 Jetis yang di hadiri oleh wali kelas VII, VIII, IX.	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler Sepak bola	Mendampingi jalannya ekstrakurikuler sepak bola	
	Senin, 23 Oktober 2017	07.00 sd 08.00	Upacara Bendera	Terlaksananya Upacara bendera pada tanggal 23 Oktober 2017 di SMPN 1 Jetis dengan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh sd 450 orang warga sekolah dan mahasiswa.	
		08.00 sd 09.00	Persiapan Praktik mengajar	Mencari bahan ajar teknik dasar permainan Softball di google dan Youtube dan teknik dasar melempar dan menangkap dalam permainan softball yang akan di sampaikan untuk kelas VII	
		09.00 sd 10.00	Persiapan sosialisasi kenakalan remaja	Menanyakan proses yang sedang berlangsung mengenai surat permohonan Kapolsek jetis sebagai Pembicara ditanggal 30 Oktober 2017 dan berkoordinasi mengenai kedatangan bapak kapolsek.	
		10.00 sd 12.00	Pembuatan RPP	Terselesaikannya RPP Softball untuk kelas VII dengan materi inti teknik dasar melempar, menangkap dan cara bermainnya	
		13.30 sd 15.00	Pendampingan Ekstrakurikuler Karawitan	Mendampingi jalannya kegiatan ekstrakurikuler Karawitan di SMP 1 Jetis.	
		18.30 sd 21.00	Pembuatan Media pembelajaran	Pembuatan media pembelajaran berupa gambar teknik dasar Softball dan pengenalan alat dan sarana prasarananya sebanyak 5 lembar.	
	Selasa, 24 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII B dengan materi teknik dasar Permainan softball dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09.10 sd 11.10	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII C dengan materi teknik dasar Permainan softball dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal.	

				Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
Rabu, 25 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri		Pembelajaran dilakukan di kelas VII D dengan materi teknik dasar Permainan softball dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
	09.00 sd 09.30	Bimbingan dengan guru Pembimbing		Guru memberikan masukan dan evaluasi mengenai pembelajaran dan cara mengajar yang di lakukan pada 3 kelas sebelumnya.	
	10.00 sd 12.00	Membantu menjaga perpustakaan		Membantu merapikan dan menjaga perpustakaan sekolah	
	15.00 sd 15.30	Perbaiki RPP		Memperbaiki RPP pembelajaran softball dengan perbaikan pada kegiatan pengambilan nilainya	
Kamis, 26 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi		Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikan 5S	
	08.00 sd 10.00	Persiapan penyusunan RPP		Mencari bahan ajar buku perpustakaan sekolah teknik dasar softball dan basball untuk kelas VIII	
	10.00 sd 11.30	Persiapan sosialisasi kenakalan remaja		Koordinasi persipan pelaksanaan sosialisasi kenakalan remaja, bapak kapoksek sebagai pembina upacara sekaligus narasumber dalam sosialisasi tersebut pada tanggal 30 Oktober 2017.	
Minggu VII					
Jumat, 27 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi		Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid dengan melaksanakan 5S.	
	08.00 sd 10.00	Penyusunan RPP		Membuat RPP pembelajaran permainan softball teknik dasar melempar dan menangkap bola softball pada kelas VIII yang akan dilaksanakan minggu ini.	
	10.00 sd 10.45	Persiapan Praktik mengajar		Mencari referensi melalui youtube mengenai teknik dasar melempar dan menangkap pada permainan softball untuk kelas VIII didapat 2 video pembelajaran	
	15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstra kulikuler Pramuka		Pendampingan Ektrakulikuler pramuka yang diikuti oleh kelas VII dan VIII kegiatan pada hari itu adalah permaian kelompok dengan diikuti sd 180 siswa kelas VII dan VIII.	

	Sabtu, 28 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Mengajar kelas VIII E dengan materi pembelajaran pada hari ini adalah teknik dasar melempar dan menangkap pada permainan softball yg diikuti oleh 31 siswa.	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstrakurikuler Sepak bola	Mendampingi jalannya ekstrakurikuler sepak bola	
	Minggu, 29 Oktober 2017	06.30 sd 10.30	Pendampingan siswa	Mendampingi kelas VII dalam gerak jalan ulangtahun kecamatan jetis di kecamatan jetis sebanyak 50 siswa.	
	Senin, 30 Oktober 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi menyambut siswa dan guru bersama siswa dan guru di gerbang sekolah.	
		07.00 sd 08.00	Sosialisasi Kenakalan Remaja	Terlaksananya Upacara bendera pada tanggal 30 Oktober 2017 di SMPN 1 Jetis dengan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh sd 450 orang warga sekolah dan mahasiswa.	
		08.00 sd 09.00	Persiapan Praktik mengajar	Mencari bahan ajar teknik dasar beladiri di google dan Youtube beladiri untuk teknik dasar pencak silat yang akan di sampaikan untuk kelas VII	
		09.00 sd 10.00	Persiapan Perpisahan PLT	Meakukan koordinasi dengan koordinator PLT mengenai persiapan perpisahan PLT yang akan dilaksanakan pada tanggal 11 November 2017	
		10.00 sd 12.00	Pembuatan RPP	Terselesaikannya RPP beladiri untuk kelas VII dengan materi inti teknik dasar kuda-kuda dan tendangan beladiri pencak silat	
		12.10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
		18.30 sd 21.00	Pembuatan Media pembelajaran	Pembuatan media pembelajaran berupa gambar teknik dasar kuda – kuda dan tendangan dan pengenalan alat dan sarana prasarananya sebanyak 3 lembar.	
	Selasa, 31 Oktober 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII B dengan materi teknik dasar kuda – kuda dan tendangan dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09.10 sd 11.10	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII C dengan materi teknik dasar kuda – kuda dan tendangan dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	

		13.30 sd 14.30	Persiapan Perpisahan	Rapat dengan seluruh mahasiswa PLT membahas tentang pematangan konsep acara perpisahan dan pentas seni	
Rabu, 01 November 2017		07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII D dengan materi teknik dasar kuda – kuda dan tendangan dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09.00 sd 09.30	Bimbingan dengan guru Pembimbing	Guru memberikan masukan dan evaluasi mengenai pembelajaran dan cara mengajar yang di lakukan pada 3 kelas sebelumnya.	
		09.30 sd 10.00	Perbaiki RPP	Memperbaiki RPP pembelajaran teknik dasar kuda – kuda dan tendangan dengan perbaikan pada kegiatan penyampaian materi inti	
		10.00 sd 11.00	Koordinasi pelaksanaan perpisahan	Melakukan koordinasi dengan guru SD 1 jetis mengenai peminjaman tempat parkir untuk perpisahan tanggal 11 November 2017	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan ekstrakurikuler Bola basket	Mendampingi latihan di ekstrakurikuler bola basket di sekolah dengan berjalan dengan lancar	
Kamis, 02 November 2017		06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikkan 5S	
		08.00 sd 10.00	Persiapan Penyusunan RPP	Mencari bahan ajar teknik dasar tendangan sabit dan tendangan gajul untuk kelas VIII	
		10.00 sd 10.30	Koordinasi pelaksanaan perpisahan	Koordinasi mengenai perlengkapan pentas seni dengan pihak sekolah	
		12.10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
Minggu VIII					
Jumat, 03 November 2017		06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid dengan melaksanakan 5S.	
		08.00 sd 10.00	Penyusunan RPP	Membuat RPP pembelajaran beladiri teknik dasar tendangan sabit dan tendangan gajul pada kelas VIII yang akan dilaksanakan minggu ini.	

		10.00 sd 10.45	Persiapan praktik mengajar	Mencari referensi melalui youtube mengenai teknik dasar tendangan sabit dan tendangan gajul untuk kelas VIII didapat 2 video pembelajaran	
		15.00 sd 17.00	Pendampingan Ekstra kulikuler Pramuka	Pendampingan Ektrakulikuler pramuka yang diikuti oleh kelas VII dan VIII kegiatan pada hari itu adalah permaian kelompok dengan diikuti sd 180 siswa kelas VII dan VIII.	
		18.30 sd 21.00	Persiapan Perpisahan PLT	Mencari persewaan Sound sistem untuk keperluan Perpisahan PLT pada hari sabtu tanggal 11 November 2017	
Sabtu, 04 November 2017		07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Mengajar kelas VIII E dengan materi pembelajaran pada hari ini adalah teknik dasar tendangan sabit dan tendangan gajul yg diikuti oleh 31 siswa.	
		09.00 sd 09.30	Bimbingan dengan guru pembimbing	Bimbingan dengan guru pembimbing dengan penilaian Materi yang dilakukan yaitu teknik dasar tendangan sabit dan tendangan gajul untuk kelas VIII	
		09.30 sd 10.00	Perbaiki RPP	Memperbaiki RPP yang telah di evaluasi oleh guru pembimbing dengan perbaikan dengan menambah materi inti dan teknik penyampaiannya.	
Senin, 06 November 2017		07.00 sd 08.00	Upacara Bendera	Terlaksananya Upacara bendera pada tanggal 05 November 2017 di SMPN 1 Jetis dengan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh sd 450 orang warga sekolah dan mahasiswa.	
		09.00 sd 10.00	Koordinasi Perpisahan PLT	Meakukan koordinasi tempat dengan SD 1 Jetis mengenai persiapan tempat perpisahan PLT yang akan dilaksanakan pada tanggal 11 November 2017	
		10.00 sd 12.00	Penyusunan RPP	Terselesaikannya RPP permainan bola basket untuk kelas VII dengan materi inti teknik dasar passing dada, passing atas dan passing bawah	
		12.10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
Selasa, 07 November 2017		07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII B dengan materi teknik dasar passing dada, passing atas dan passing bawah pada permainan bola basket dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09.10 sd	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII C dengan materi teknik dasar passing	

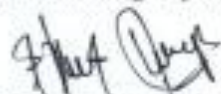
		11. 10		dada, passing atas dan passing bawah pada permainan bola basket dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		13.30 sd 14.30	Persiapan Perpisahan	Rapat dengan seluruh mahasiswa PLT membahas tentang pematangan konsep acara perpisahan dan pentas seni	
	Rabu, 08 November 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII D dengan materi teknik dasar kuda – kuda dan tendangan dengan menggunakan metode ceramah, dan resiprokal. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		10.00 sd 11.00	Persiapan perpisahan	Melakukan koordinasi dengan guru SD 1 jetis mengenai peminjaman panggung untuk perpisahan tanggal 11 November 2017	
		12. 10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
		14.00 sd 17.00	Penyusunan Laporan PLT	Membuat laporan awal pelaksanaan PLT dari bab I dan bab II	
	Kamis, 09 November 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Salam pagi di gerbang masuk sekolah dengan guru dan murid dengan mempraktikan 5S	
		08.00 sd 10.00	Persiapan penyusunan RPP	Mencari bahan ajar teknik dasar dribling dan passing permainan sepak bola untuk kelas VIII	
		10.00 sd 10.30	Persiapan perpisahan	Koordinasi Persiapan perpisahan mengenai perlengkapan pentas seni dengan pihak sekolah	
Minggu IX					
	Jumat, 10 November 2017	06.30 sd 07.00	Salam Pagi	Piket salam pagi di gerbang masuk sekolah bersama dengan guru dan murid dengan melaksanakan 5S.	
		08.00 sd 10.00	Penyusunan RPP	Membuat RPP teknik dasar dribling dan passing permainan sepak bola pada kelas VIII yang akan dilaksanakan minggu ini.	
		10.00 sd	Bimbingan DPL	Bimbingan dengan DPL mengenai pelaksanaan PLT Laporan dll	

		11.00			
		11.00 sd 11.30	Persiapan Pengajaran Mandiri	Mencari referensi melalui youtube mengenai teknik dasar dribling dan passing permainan sepak bola untuk kelas VIII didapat 2 video pembelajaran	
		13.00 sd 18.30	Persiapan Perpisahann	Persiapan panggung dan dekorasi panggung perpisahan mempersiapkan perlengkapan dan doorprice yang akan di berikan.	
	Sabtu, 11 November 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Mengajar kelas VIII E dengan materi pembelajaran pada hari ini adalah teknik dasar dribling dan passing permainan sepak bola yg diikuti oleh 31 siswa.	
		09.30 sd 14.00	Pelaksanaan Perpisahan	Pelaksanaan perpisahan dengan hiburan dari pentas seni siswa yang terdiri dari 3 kelas kelas paralel setiap angkatan dan di hadiri oleh seluruh siswa yang berjumlah sd 450 siswa dan guru	
	Minggu, 12 November 2017	07.00 sd 10.00	FUN Futsal	Futsal bersama siswa putra SMPN 1jetis di gelgah Futsal ngoto dengan tujuan untuk lebih merekatkan kekeluargaan antara Mahasiswa PLT dan siswa SMPN 1 Jetis	
	Senin , 13 November 2017	07.00 sd 08.00	Upacara Bendera	Terlaksananya Upacara bendera pada tanggal 05 November 2017 di SMPN 1 Jetis dengan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh sd 450 orang warga sekolah dan mahasiswa.	
		08.00 sd 11.00	Pembuatan Laporan	Membuat catatan harian yang di ketik dan melengkapi dokumentasi dan lampiran yang lain	
		11.00 sd 12. 00	Pembuatan RPP	Terselesaikannya RPP kesehatan dengan teman bahaya merokok untuk kelas VII	
		13.30 sd 15.00	Pembuata Laporan	Menyelesaikann Laporan dalam bentuk softfile dan lampirannya.	
	Selasa, 14 November	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilaksanakan di kelas VII B dengan materi Kesehatan dengan Tema bahaya merokok dengan menggunakan metode ceramah, Pembelajaran di	

	2017			ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09.10 sd 11.10	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII C dengan materi kesehatan dengan teman bahaya merokok dengan menggunakan metode ceramah. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		12.10 sd 12.30	Solat Dzuhur berjamaah	Memimpin solat dzuhur berjamaah siswa dengan diikuti oleh siswa dan guru sebanyak sd 40 orang	
		13.30 sd 14.30	Menyelesaikan Laporan	Membuat catatan harian yang menyelesaikannya.	
	Rabu, 15 November - 2017	07.00 sd 09.00	Pengajaran Mandiri	Pembelajaran dilakukan di kelas VII D dengan kesehatan dengan teman bahaya merokok dengan menggunakan metode ceramah. Pembelajaran di ikuti oleh 32 siswa dan pembelajaran berjalan lancar.	
		09.30 sd 11.00	Penarika mahasiswa PLT	Penarikan secara resmi oleh DPL pamong dengan diikuti oleh perwakilan sekolah yaitu bapak ibu guru dan mahasiswa sebanyak 30 orang	
		12.00 sd 13.30	Evaluasi dan kesan Pesan	Melakukan evaluasi dengan seluruh mahasiswa peserta PLT sekaligus menyampaikan kesan dan pesan.	

Jetis, 15 November 2017

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan



Dr. Muhammad Harid Anwar, S.Pd., M.Phil
NIP. 197801102 20050 1 1001

Guru Pembimbing



Drs. Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Mahasiswa



Aitna Pusifu Pranama
NIM. 14601241121

JADWAL MENGAJAR

JADWAL MENGAJAR GURU



JADWAL MENGAJAR MAHASISWA



JADWAL PELAJARAN SEMESTER 1
TAHUN PELAJARAN 2017/ 2018
SMP NEGERI 1 JETIS BANTUL

JAM	SENIN																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F
1	UPACARA BENDERA																	
2	22	1	17	3	16	35	5	7	21	10	38	23	Tambahkan jam Pelajaran					
3	22	1	17	3	16	35	5	7	21	10	38	23						
4	22	27	29	3	16	34	5	14	38	10	7	23	25	31	15	2	26	36
ISTIRAHAT																		
5	8	27	29	12	24	34	30	14	38	17	7	10	25	31	15	2	26	36
6	8	20	29	12	24	34	30	16	3./37	17	23	10	15	32./19	4	2	31	36
7	6	12	24	27	14	36	38	16	30	9	23	8	15	32./19	29	26	31	34
ISTIRAHAT																		
8	6	12	24	27	14	36	38	16	30	9	23	8	15	32./19	29	26	2	34
Piket : 2,5,9,11,25																		
JAM	SELASA																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F
1	24	22	17	27	31	23	16	10	21	7	8	38	15	29	5	26	32	30
2	24	22	17	27	31	23	16	10	21	7	8	38	15	29	5	26	32	30
3	24	22	27	6	20	23	16	8	10	17	9	21	25	33	4	5	32	26
4	27	29	22	6	24	3	15	8	10	17	9	21	25	33	4	5	30	26
LITERASI																		
ISTIRAHAT																		
5	27	6	22	12	17	3	15	28	7	38	13	18	4	25	33	2	30	29
6	3	6	22	12	17	16	15	28	7	38	10	18	4	25	33	32	30	29
7	3	8	6	24	23	16	14	38	28	18	10	7	33	15	9	32	2	25
ISTIRAHAT																		
8	3	8	6	24	23	16	14	38	28	18	10	7	33	15	9	32	2	25
Piket :4,13,16,18,23,24																		
JAM	RABU																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F
1	29	24	3	22	12	6	30	23	8	10	7	21	32./19	15	2	25	5	31
2	29	24	3	22	12	6	30	23	8	10	7	21	32./19	15	2	25	5	31
3	29	24	3	22	12	31	14	23	9	13	10	17	32./19	15	11	33	25	26
4	24	27	20	29	3	31	14	30	9	18	10	17	11	4	32	33	25	26
LITERASI																		
ISTIRAHAT																		
5	24	27	8	29	6	14	7	30	9	18	21	13	26	4	32	15	2	25
6	16	12	8	29	6	14	7	28	10	18	21	9	26	4	32	15	2	25
7	16	12	27	24	14	8	13	28	10	21	18	9	31	2	4	30	26	33
ISTIRAHAT																		
8	16	12	27	24	14	8	28	13	10	21	18	9	31	2	4	30	26	33
Piket : 14,17,19,21,27,32																		

JAM	KAMIS																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F
1	1	3	24	16	12	22	15	5	23	21	32	10	Tambahkan Jam Pelajaran					
2	1	3	24	16	12	22	15	5	23	21	32	10						
3	31	1	24	16	6	22	14	5	23	7	32	10	26	4	2	9	33	11
4	31	1	12	20	6	3	14	10	28	7	21	22	26	4	2	9	33	5
LITERASI																		
ISTIRAHAT																		
5	6	27	12	17	3	14	8	10	28	9	21	22	29	2	26	30	25	5
6	6	27	12	17	3	14	8	10	28	23	9	22	29	2	26	15	25	32
7	12	29	27	31	14	6	28	7	21	23	17	18	2	26	25	15	30	9
ISTIRAHAT																		
8	12	29	27	31	14	6	28	7	21	23	17	18	2	26	25	15	30	9
Piket : 15,22,26,29,30,31																		

JAM	JUM AT																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F
1	1	31	6	17	22	14	28	3./37	7	5	18	21	2	26	25	30	34	32
2	1	31	6	17	22	14	28	3./37	7	5	18	21	2	26	25	30	34	32
3	12	16	27	24	22	20	23	3./37	13	5	18	32	2	11	15	31	34	30
ISTIRAHAT																		
4	27	16	12	6	24	34	23	14	3./37	8	17	32	9	5	15	31	29	30
5	27	16	12	6	24	34	23	14	3./37	8	17	32	9	5	15	11	29	30
Piket : 6,7,9,12,20,34																		

JAM	SABTU																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F
1	20	24	16	8	17	36	3./19	14	30	21	22	7	5	2	31	29	9	34
2	27	24	16	8	17	36	3./19	14	30	21	22	7	5	25	31	29	9	34
3	27	6	16	12	23	36	3./19	28	5	32	22	18	4	25	26	2	11	34
LITERASI																		
ISTIRAHAT																		
4	12	6	31	27	8	35	7	30	5	32	21	17	4	9	26	25	34	36
5	12	3	31	27	8	35	7	30	5	32	21	17	4	9	2	25	34	36
Piket : 3,10,28,33,35,36																		

Jetis, 17 Juli 2017
Kepala Sekolah

RINI FAIFFINIATI, M.Pd
NIP.19590627 198103 2 005

JADWAL PELAJARAN SEMESTER 1
TAHUN PELAJARAN 2017/ 2018
SMP NEGERI 1 JETIS BANTUL

JAM		SENIN																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F	
1	UPACARA BENDERA																		
2	22	1	17	3	16	35	5	7	21	10	38	23	Tambahkan jam Pelajaran						
3	22	1	17	3	16	35	5	7	21	10	38	23							
4	22	27	29	3	16	34	5	14	38	10	7	23	25	31	15	2	26	36	
ISTIRAHAT																			
5	8	27	29	12	24	34	30	14	38	17	7	10	25	31	15	2	26	36	
6	8	20	29	12	24	34	30	16	3./37	17	23	10	15	32./19	4	2	31	36	
7	6	12	24	27	14	36	38	16	30	9	23	8	15	32./19	29	26	31	34	
ISTIRAHAT																			
8	6	12	24	27	14	36	38	16	30	9	23	8	15	32./19	29	26	2	34	
Piket : 2,5,9,11,25																			
JAM		SELASA																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F	
1	24	22	17	27	31	23	16	10	21	7	8	38	15	29	5	26	32	30	
2	24	22	17	27	31	23	16	10	21	7	8	38	15	29	5	26	32	30	
3	24	22	27	6	20	23	16	8	10	17	9	21	25	33	4	5	32	26	
4	27	29	22	6	24	3	15	8	10	17	9	21	25	33	4	5	30	26	
LITERASI																			
ISTIRAHAT																			
5	27	6	22	12	17	3	15	28	7	38	13	18	4	25	33	2	30	29	
6	3	6	22	12	17	16	15	28	7	38	10	18	4	25	33	32	30	29	
7	3	8	6	24	23	16	14	38	28	18	10	7	33	15	9	32	2	25	
ISTIRAHAT																			
8	3	8	6	24	23	16	14	38	28	18	10	7	33	15	9	32	2	25	
Piket :4,13,16,18,23,24																			
JAM		RABU																	
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F	
1	29	24	3	22	12	6	30	23	8	10	7	21	32./19	15	2	25	5	31	
2	29	24	3	22	12	6	30	23	8	10	7	21	32./19	15	2	25	5	31	
3	29	24	3	22	12	31	14	23	9	13	10	17	32./19	15	11	33	25	26	
4	24	27	20	29	3	31	14	30	9	18	10	17	11	4	32	33	25	26	
LITERASI																			
ISTIRAHAT																			
5	24	27	8	29	6	14	7	30	9	18	21	13	26	4	32	15	2	25	
6	16	12	8	29	6	14	7	28	10	18	21	9	26	4	32	15	2	25	
7	16	12	27	24	14	8	13	28	10	21	18	9	31	2	4	30	26	33	
ISTIRAHAT																			
8	16	12	27	24	14	8	28	13	10	21	18	9	31	2	4	30	26	33	
Piket : 14,17,19,21,27,32																			

JAM	KAMIS																						
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F					
1	1	3	24	16	12	22	15	5	23	21	32	10	Tambahkan Jam Pelajaran										
2	1	3	24	16	12	22	15	5	23	21	32	10											
3	31	1	24	16	6	22	14	5	23	7	32	10	26	4	2	9	33	11					
4	31	1	12	20	6	3	14	10	28	7	21	22	26	4	2	9	33	5					
LITERASI																							
ISTIRAHAT																							
5	6	27	12	17	3	14	8	10	28	9	21	22	29	2	26	30	25	5					
6	6	27	12	17	3	14	8	10	28	23	9	22	29	2	26	15	25	32					
7	12	29	27	31	14	6	28	7	21	23	17	18	2	26	25	15	30	9					
ISTIRAHAT																							
8	12	29	27	31	14	6	28	7	21	23	17	18	2	26	25	15	30	9					
Piket : 15,22,26,29,30,31																							

JAM	JUM AT																			
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F		
1	1	31	6	17	22	14	28	3./37	7	5	18	21	2	26	25	30	34	32		
2	1	31	6	17	22	14	28	3./37	7	5	18	21	2	26	25	30	34	32		
3	12	16	27	24	22	20	23	3./37	13	5	18	32	2	11	15	31	34	30		
ISTIRAHAT																				
4	27	16	12	6	24	34	23	14	3./37	8	17	32	9	5	15	31	29	30		
5	27	16	12	6	24	34	23	14	3./37	8	17	32	9	5	15	11	29	30		
Piket : 6,7,9,12,20,34																				

JAM	SABTU																			
KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	9A	9B	9C	9D	9E	9F		
1	20	24	16	8	17	36	3./19	14	30	21	22	7	5	2	31	29	9	34		
2	27	24	16	8	17	36	3./19	14	30	21	22	7	5	25	31	29	9	34		
3	27	6	16	12	23	36	3./19	28	5	32	22	18	4	25	26	2	11	34		
LITERASI																				
ISTIRAHAT																				
4	12	6	31	27	8	35	7	30	5	32	21	17	4	9	26	25	34	36		
5	12	3	31	27	8	35	7	30	5	32	21	17	4	9	2	25	34	36		
Piket : 3,10,28,33,35,36																				

Jetis, 17 Juli 2017
Kepala Sekolah

RINI FAIFFINIATI, M.Pd
NIP.19590627 198103 2 005

SILABUS

Sekolah : SMP N 1 Jetis
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas : VII

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber belajar
3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Sepakbola: Menendang/ mengumpan bola Menghentikan bola Menggiring bola Menyundul bola	Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Peserta didik memperagakan hasil belajar erak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.	Tes tertulis Tes praktik	1 x 3 x 40 JP	Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam	Melempar ke dalam Menjaga gawang				

berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	<p>Bolavoli: Passing bawah Passing atas Servis bawah Servis atas Smes/<i>spike</i> Block/ bendungan</p>	<p>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes/<i>spike</i>, bendungan/<i>blocking</i>).</p> <p>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <p>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</p>	<p>Tes tertulis Tes praktik</p>	<p>1 x 3 x 40 JP</p>	<p>Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016</p>
	<p>Bolabasket: Melempar bola Menangkap bola Menggiring bola Menembak bola Merebound bola</p>	<p>Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</p> <p>Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola).</p> <p>Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <p>Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya</p>	<p>Tes tertulis Tes praktik</p>	<p>1x 3 x 40 JP</p>	<p>Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016</p>

		diri.			
3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	Kasti: Melempar bola Menangkap bola Memukul bola	<p>Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</p> <p>Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola).</p> <p>Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <p>Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</p>	Tes tertulis Tes praktik	1 x 3 x 40 JP	Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016
	Bulutangkis: Memegang raket Posisi berdiri/ <i>stance</i> Gerakan kaki/ <i>footwork</i> Servis panjang Servis pendek Pukulan <i>forehand</i> Pukulan <i>backhand</i>	<p>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes).</p> <p>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <p>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Peserta didik melakukan pengulangan pada</p>	Tes tertulis Tes praktik	1 x 3 x 40 JP	Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016

	Pukulan smes	<p>materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</p>			
<p>3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana</p>	<p>Lompat Jauh: Awalan Tolakan Melayang di udara Mendarat</p>	<p>Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).</p> <p>Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</p> <p>Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</p> <p>Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</p> <p>Peserta didik melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh- sungguh, dan kerja sama.</p> <p>Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</p> <p>Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di</p>	<p>Tes tertulis Tes praktik</p>	1 x 3x40 JP	<p>Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016</p>

dan atau tradisional. *)		akhir pembelajaran.			
3.4 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	Bela diri Kuda-kuda Pola langkah Pukulan Tendangan Tangkisan Elakan Hindaran	<p>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan).</p> <p>Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.</p> <p>Peserta didik merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah).</p> <p>Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik.</p> <p>Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</p>	Tes tertulis Tes praktik	1 x 3 x 40 JP	Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016

<p>3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>	<p>Senam Lantai: Keseimbangan menggunakan kaki Keseimbangan menggunakan lengan Keseimbangan menggunakan kepala Guling ke depan Guling ke belakang</p>	<p>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).</p> <p>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <p>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <p>Peserta didik mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p>	<p>Tes tertulis Tes praktik</p>	<p>1 x 3 x 40 JP</p>	<p>Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016</p>
<p>3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p> <p>4.10 Memaparkan pola makan sehat,</p>	<p>Pola makan sehat Zat gizi makanan Gizi seimbang Pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan</p>	<p>Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan).</p> <p>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</p> <p>Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat</p>	<p>Tes tertulis Tes praktik</p>	<p>3x40 JP</p>	<p>Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII, 2016</p>

bergizi danseimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.		pertanyaan). Setiap kelompok mengajukan kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.			
---	--	---	--	--	--

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Jetis, 15 November 2017
Mahasiswa

Drs, TRI HERI PURNAMA
NIP. 19670109 199512 1 002

ANNA PANDU PRANAMA
NIM. 14601241121

Catatan:

*) Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.

***) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

SILABUS

Sekolah : SMP N 1 Jetis
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas : VIII

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber belajar
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Sepakbola: Variasi menendang/ mengumpukan Variasi menghentikan bola Variasi menggiring Variasi	Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola (gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; variasi menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang dengan berbagai posisi) Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi	Tes tertulis Tes praktik	1 x 3 x 40 JP	Roji dkk, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017 Roji dkk, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VIII,

<p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>menyundul Variasi melempar Variasi menjaga gawang</p>	<p>“pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>			
	<p>Bolavoli: Variasi <i>passing</i> bawah Variasi <i>passing</i> atas Variasi servis bawah Variasi servis atas Variasi smash/<i>spike</i> Variasi <i>block/</i> bendungan</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smash/<i>spike</i>, <i>block/</i> bendungan). Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan</p>	<p>Tes tertulis Tes praktik</p>	<p>1 x 3 x 40 JP</p>	<p>Roji dkk, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017 Roji dkk, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017</p>

		<p>aba-aba dari guru.</p> <p>Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</p> <p>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>			
	<p>Bolabasket:</p> <p>Variasi melempar bola</p> <p>Variasi menangkap bola</p> <p>Variasi menggiring bola</p> <p>Variasi menembak bola</p> <p>Variasi <i>merebound</i> bola</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola)</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</p>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes praktik</p>	<p>1 x 3 x 40</p> <p>JP</p>	<p>Roji dkk, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017</p> <p>Roji dkk, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017</p>
<p>3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Rounders:</p> <p>Variasi elempar</p> <p>Variasi menangkap</p> <p>Variasi memukul bola</p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan rounders (variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola)</p> <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar</p>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes praktik</p>	<p>1 x 3 x 40</p> <p>JP</p>	<p>Roji dkk, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VIII,</p>

Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional		<p>pada setiap materi pembelajaran</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan rounders ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>			2017 Roji dkk, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017
	<p>Bulutangkis:</p> <p>Variasi memegang raket</p> <p>Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</p> <p>Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></p> <p>Variasi servis panjang</p> <p>Variasi servis pendek</p> <p>Variasi pukulan <i>forehand</i></p> <p>Variasi pukulan <i>backhand</i></p> <p>Variasi pukulan <i>smash</i></p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>).</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>).</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>	Tes tertulis Tes praktik	1 x 3 x 40 JP	<p>Roji dkk, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017</p> <p>Roji dkk, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017</p>
3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni	<p>Bela diri:</p> <p>Variasi kuda-kuda</p> <p>Variasi pola</p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan</p>	Tes tertulis Tes praktik	1 x 3 x 40 JP	Roji dkk, Buku siswa

<p>beladiri Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni Beladiri</p>	<p>langkah Variasi pukulan Variasi tendangan Variasi tangkisan Variasi elakan Variasi hindaran</p>	<p>mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran) Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>			<p>PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017 Roji dkk, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VIII, 2017</p>
--	--	--	--	--	--

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

Jetis, 15 November 2017
Mahasiswa

Drs, TRI HERI PURNAMA
NIP. 19670109 199512 1 002

ANNA PANDU PRANAMA
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester	: VII/ 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Teknik Dasar Bola Basket
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata

4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)

4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

3.1.1 Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan bola basket.

4.1.1 Melakukan berbagai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, mendribble dan menembak).

3.1.1 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan bola basket.

4.1.1 Melakukan variasi gerakan dalam permainan bola basket (melempar, menangkap, mendribble dan menembak).

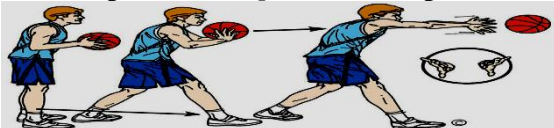
C. Tujuan: Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan bola basket.
2. Menjelaskan teknik dasar permainan bola basket.
3. Menjelaskan berbagai kegunaan teknik dasar permainan bola basket.
4. Melakukan berbagai teknik dasar permainan bola basket melempar,menangkap,mendribble dan menembak).
5. Mempraktekkan variasi dalam permainan bola basket dengan permainan sederhana

D. Materi Pembelajaran :

1. Melempar dan menangkap bola

1.1 Lemparan *chest pass* (dari depan dada).



1.2 Lemparan *bounce pass* (memantul ke lantai).



1.3 Lemparan *over head pass* (dari atas kepala)



2. Mendribble bola

2.1 Mendribble di tempat dengan tangan kanan dan kiri.



2.2 Mendribble dengan kiri dan kanan sambil bergerak kedepan.



3. Menembak bola (*shooting*) dari berbagai variasi

3.1 Menembak bola dari depan ring basket.



3.2 Menembak bola dari bawah ring basket.



3.3 Menembak bola sambil melayang dari samping bawah ring basket (*lay up shoot*)



4. Bermain bola basket dengan peraturan yg sebenarnya.

4.1 Bermain dengan Sportif.

4.2 Bermain dengan menghargai serta menghormati orang lain.

4.3 Bermain dengan peraturan yang sebenarnya.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Discovery Learning
3. Komando

F. Media Pembelajaran

1. Gambar

2. Video

- <https://www.youtube.com/watch?v=bvMjMThX6AU>

- <https://www.youtube.com/watch?v=mBXgbxVdee0>

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola basket, dan pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

H. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>Pris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pelajaran sebelumnya.</p> <p>Menanyakan kondisi fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</p> <p>Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</p>	10 menit
Inti	<p>Memberikan contoh gerakan tentang materi bola basket, peserta didik mempelajari contoh gerakan yang diberikan oleh guru (mengamati)</p> <p>Peserta didik mendiskusikan gerakan yang diberikan dengan teman-temannya. (menanya)</p> <p>Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)</p> <p>Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat</p> <p>Peserta didik mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di kartu kerja (mencoba, menyaji)</p> <p>Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menilai)</p> <p>Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar)</p> <p>Peserta didik memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji)</p> <p>Melakukan semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran</p> <p>Melakukan semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan dengan contoh guru yang diberikan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di kartu kerja (mencipta)</p>	55 menit
Penutup	<p>Menanyakan keinginan.</p> <p>Melakukan evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tulis tentang materi bola basket</p> <p>Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi bola basket</p> <p>Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik untuk menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</p>	5 Menit

I. Penilaian

a. Kisi-kisi instrument penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan	Menyebut jenis-jenis teknik dasar Permainan bola basket yang dapat divariasikan dan dikombinasikan.	C-1	1	1	3, jika jenis disebut secara lengkap 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap 1, jika jenis disebut

1	koordinasi gerak yang baik. Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	Menjelaskan teknik mendribble berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar	C-3	1	2	tidak lengkap Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		Menjelaskan cara melakukan dribble permainan bola basket permainan bola besar	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya urutan yang benar dan tidak lengkap
		Menjelaskan posisi tangan dan kaki pada saat mendribble ditempatkan. Menjelaskan pandangan mata saat mendribble	C-3	1	4	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya urutan yang benar dan tidak lengkap
			C-3	1	5	

b. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bola basket ? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut!
2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bola besar (contoh sepakbola)!
3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (contoh; sepakbola)!

c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

A. Instrument penilaian sikap

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	A	B	C
1. Disiplin	Mengikuti pembelajaran bola basket dari awal sampai akhir			
	Berlatih secara individu tentang teknik bola basket			
	Bermain dengan menerapkan teknik-teknik permainan bola basket dengan mematuhi peraturan yang ada.			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan dan mengumpulkan bola pada saat pembelajaran selesai			
	Mau memberi umpan ketika bermain			
	Mau menjadi penjaga bola			

3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

A : Amat Baik

B : Baik

C : Cukup

Menggunakan instrumen penilaian kepada peserta didik yang bersangkutan (*self assessment*), rekan sebaya (*peer assessment*) memberi tanda centang (√) pada kolom sesuai dengan kondisi obyek pengamatan untuk guru dan pasangan atau yang dirasakan sendiri oleh peserta didik.

B. Instrument Penilaian Keterampilan Gerak

No	Kompetensi Dasar	Kategori Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	3.1 Meng-analisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> Kedua kaki dibuka selebar bahu lutut sedikit ditekuk. Badan agak condong ke depan, berat badan antara kedua kaki Kedua tangan kanan dan kiri melakukan dribble di tempat. Pandangan mata ke arah depan. 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> Badan agak condong ke depan, berusaha memantulkan bola dengan tangan kanan dan kiri, diikuti dengan gerak kedepan posisi bola memantul didepan badan. Kedua tangan kanan dan kiri melakukan dribble sambil berjalan dan berlari Mendribble dengan satu tangan badan sedikit condong kedepan sambil berjalan. Mendribble dengan kedua tangan posisi badan tegak. Pandangan mata ke arah depan. 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> Kedua kaki dibuka selebar bahu mendribble ditempat dengan tangan kanan dan kiri, sikap badan condong kedepan pandangan mata kedepan. Badan kembali agak condong ke depan, dan berat badan antara kedua kaki, Kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan kembali relaks di samping 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
	4.1 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar			

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			badan badan sedikit condong kedepan. 4. Pandangan mata ke arah depan	Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal			
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:
Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max)

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

LEMBAR KERJA SISWA (LKS)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah Peserta didik menyelesaikan pembelajaran dengan bahasan “**Teknik Dasar, Formasi Permainan, dan Taktik dan Strategi Permainan Bola Basket**” dapat:

1. Menjelaskan pengertian teknik dasar pada permainan bola basket.
2. Menjelaskan berbagai formasi permainan pada permainan bola basket.
3. Menjelaskan taktik dan strategi pada permainan bola basket.




B. PROSEDUR PEMBELAJARAN

1. Mempelajari dan mendiskusikan materi yang diberikan oleh guru secara berkelompok.
2. Melakukan permainan bolabasket yang dimodifikasi jumlah pemain, alat, dan lapangan.
3. Mendiskusikan dan mengisi berbagai permasalahan yang ada dlm bola basket.
4. Mempresentasikan lembar tugas yang telah diisi melalui peragaan oleh beberapa anggota kelompok.

C. LEMBAR TUGAS SISWA

Jelaskan berbagai teknik dasar bola basket beserta kesalahan yang terjadi !

Teknik Dasar	Uraian	Kesalahan	Gambar
--------------	--------	-----------	--------

Chest Pass	Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dan dilecutkan bola dengan jari tangan		
ura Pegang Bola	Jari-jari terbuka dan satu tangan menahan bola		
Dribble	Bola dipantulkan dengan satu tangan dengan cara ditekan menggunakan telapak tangan		

D. Kuis





1. Apa sajakah teknik dasar permainan bola basket?
2. Jelaskan cara melakukan masing-masing teknik dasar yang kalian dapat amati dan temukan!
3. Kesalahan-kesalahan apakah yang sering terjadi dalam melakukan passing, dribble, dan shooting ?
4. Apa yang Kalian dapat lakukan untuk menghindari serangan dari lawan ketika Kalian menguasai bola?
5. Apa yang akan Kalian lakukan jika pada sebuah permainan tim lawan memenangkan permainan dan salah satu di antara anggota regu tersebut mengejek Kalian?



PAPARAN MATERI

A. Pengertian

Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjangnya agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik permainan seperti : 1) Biomekanik, 2) Anatomi, 3) Fisiologi dan 4) Kinesiologi. Hal lain yang juga berpengaruh sebagai ilmu-ilmu penunjang lainnya berdasarkan peraturan permainan dan pertandingan yang berlaku. Kombinasi teknik dasar permainan bola basket, antara lain : 1) Variasi bermain bola basket, 2) Formasi permainan, dan juga 3) Pola permainan bola basket

B. TEKNIK DASAR BOLA BASKET

O	TEKNIK DASAR	GAMBAR
	Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua tangan membentuk kuda-kuda dengan salah satu tangan di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.	 
	Menggiring bola (dribbling ball) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantulkan bola beberapa kali ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan	 

	yang cepat ke daerah pertahanan lawan.	
	Hook adalah tehnik yang sangat efektif bila pemain dijaga oleh orang yang lebih tinggi dari pemain. Yaitu cara menembak dari samping dengan satu tangan. Jadi jarak antara orang yang menghadang dan pemain bisa agak jauh, tehnik ini sering dipakai oleh para pemain basket professional dengan keakuratan bisa mencapai 80%.	
	Shooting adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan shooting ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta shooting dengan satu tangan.	

C. Variasi Bermain bola basket




1. Dribbling dilanjutkan dengan lay up shoot

Dalam permainan bola basket, lay up merupakan gerakan terakhir setelah mendribble bola. Adapun yang dimaksud dengan lay up adalah usaha menembak bola sedekat mungkin dengan ring/keranjang yang didahului dengan dua langkah. Jadi gerakan lay up ini biasanya dilakukan setelah menerima operan dari kawan atau terlebih dahulu melakukan dribbling, sebagai berikut :

- Lakukan dribbling ke depan beberapa langkah menuju ring.
- Pada waktu tangan kiri di depan, lakukan tolakan untuk melangkahkan tangan kanan sambil menangkap bola.
- Mendarat dengan tangan kanan dan langkahkan lagi tangan kiri sambil langsung menolak ke atas.
- Bersamaan dengan tolakan tangan kiri, luruskan lengan kanan yang memegang bola ke atas.
- Lepaskan bola ke papan pantul tepat pada garis tegak lurus.
- Mendarat dengan dua tangan mengeper.



MENILAI DIRI

No.	Pernyataan			
	Saya telah dapat menjelaskan pengertian permainan bola basket			
	Saya telah mengenali berbagai teknik dasar dalam bola basket			
	Saya dapat menjelaskan cara melakukan berbagai teknik dasar bola basket			
	Saya dapat menjelaskan kegunaan masing-masing teknik dasar yang saya kuasai			
	Saya dapat melakukan berbagai teknik dasar dalam permainan bola basket			

	Jetis,
Mengetahui ,	
Guru Pembimbing	Mahasiswa
Drs. Tri Heri Purnama NIP. 19670109 199512 1 002	Anna Pandu Pranama NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMPN 1 Jeis
Kelas/Semester	: VII / I (Genap)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Bola Voli (Passing atas dan ervis atas)
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 x 40 menit (1 JP)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)

3.1.1 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar passing atas dan servis

3.1.2 Melakukan analisis gerakan passing atas, dan servis dalam permainan

4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

4.1.1 Melakukan gerakan passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata)

4.1.2 Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan servis, passing atas

C. Tujuan Pembelajaran:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menjelaskan teknik dasar passing atas dan servis bola voli.
2. Menjelaskan konsep gerak passing atas dan servis bola voli.
3. Melakukan teknik dasar passing atas bola voli dan servis bola voli
4. Melakukan teknik dasar passing atas dan servis bola voli melalui permainan.

D. Materi Pembelajaran :

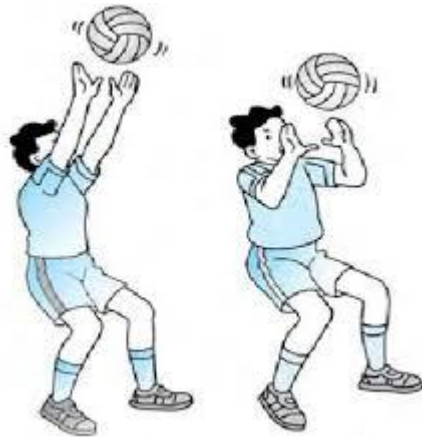
1. *Passing* atas bola voli.

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

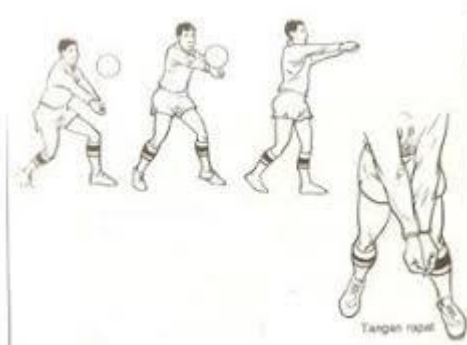
Teknik dasar (pasing atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- a. Gerakan mengambil bola.
- b. Mengatur posisi.
- c. Perkenaan bola.

- d. Mengarahkan bola ke arah sasaran dan
- e. Gerakkan ikutan



1. 1 Pasing Atas



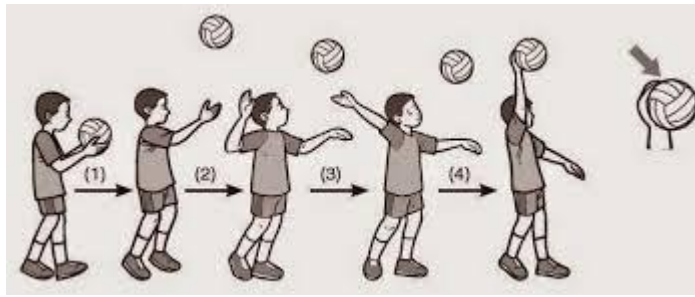
1.2 Pasing Bawah

2. Servis atas bola voli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola.

Elemen dasar bagi pelaksanaan servis atas yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Memukul bola dari atas dan c). Mengarahkan bola ke arah daerah lawan.

1. Persiapan (Sikap awal)
 - a. Berdiri di daerah servis
 - b. Tangan kiri memegang bola setinggi pinggang, tangan kanan berada disamping kanan
 - c. kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
 - d. lutut di tekuk sedikit
 - e. pandangan ke arah bola
2. Pelaksanaan (Perkenaan bola)
 - a. Ayunkan tangan kanan ke depan
 - b. Pukul bola dengan telapak tangan
3. Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
 - a. Gerakan tangan mengikuti arah bola
 - b. Kaki kanan ke depan
 - c. Perhatikan bola ke arah sasaran



2.1 Service Atas



2.2 Service Bawah

E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran.

4. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
5. Metode : Ceramah, Resiprokal, Komando, Drill.

F. Media dan Bahan

Alat dan Sumber Belajar

1. Media

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai
- Video
 - <https://www.youtube.com/watch?v=gJK0Z01beds>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Muu7DL9XYpw>

2. Bahan

- Lapangan, Bolavoli, net/jarring, cones, pluit.

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 4. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. 5. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. 6. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli passing atas dan servis atas • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli passing atas dan servis atas dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola voli passing atas dan servis atas kemudian membuat catatan hasil pengamatan. 	85 menit

	<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola voli, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola voli khususnya passing atas dan servis atas. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan passing atas sesuai dengan hasil pengamatn • Melakukan passing atas dengan diawali dengan bola dipantul teman di tempat dan setelah mantul lantai bola didorong dengan dua lengan (perorangan) • Melakukan passing atas secara berpasangan <p>Servis atas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan servis atas sesuai dengan hasil pengamatan. • Siswa melakukan teknik servis atas secara berpasangan, dimulai dari jarak yang dekat, sasaran bola harus melewati net dan menyeberang ke lapangan seberang. • Melakukan servis atas di belakang garis belakang secara berpasangan. <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan passing atas dan servis atas secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan passing atas dan servis atas. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan passing atas dan servis atas berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 6. Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing atas 7. Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing atas dan servis atas 8. Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 9. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	20 Menit

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap siswa melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan yaitu disiplin, kerjasama dan bertanggung jawab.

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

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

2. Penilaian Pengetahuan:

No	Pertanyaan	Kriteria Pensekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing atas dan servis atas.					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing atas dan servis atas.					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing atas dan servis atas.					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing atas dan servis atas.					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing atas dan servis atas.					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan passing atas dan servis atas.					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing atas dan servis atas.					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.

4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

2. Tes unjuk kerja (keterampilan):

Lakukan teknik dasar passing atas !

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN PASSING ATAS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai									
				4	3	2	1						
1	Sikap Awal	Kaki	- Kaki membuka dengan setabil										
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah										
			- Salah satu kaki di depan										
		Tangan	- Jari tangan dibuka										
			- Kedua lengan di samping										
			- Kedua lengan lurus										
		Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan										
			- Posisi badan relax										
			- Pandangan ke depan										
2	Pelaksanaan	Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola										
			- Kaki sedikit ditekuk										
			- Lutut diluruskan										
		Tangan	- Tangan lurus, siku dikunci										
			- Perkenaan bola tepat										
		Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan										
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola										
			3					1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan				
									- Lutut diluruskan				
- Kedua kaki stabil													
2. Tangan	- Jari tangan digenggam												
	- Landasan mengikuti bola ke sasaran												
	- Lengan sejajar di atas bahu												
3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran												
	- Badan diluruskan												
	- Perhatikan bola ke arah sasaran												

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 4, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar.
4. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
5. Nilai maksimal adalah 4

	Jetis,
Mengetahui ,	
Guru Pembimbing	Mahasiswa
Drs. Tri Heri Purnama NIP. 19670109 199512 1 002	Anna Pandu Pranama NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 1 Jetis
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/ Ganjil
Materi Pembelajaran	: Permainan Bulutangkis
Alokasi Waktu	: 1JP (3 X 40 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

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

B. KOMPETENSI DASAR

- 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)
- 4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan forehand (pukulan lob dan pukulan mendatar/drive) dengan benar.
2. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan backhand(pukulan lob dan pukulan mendatar/drive) dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis Panjang) dengan benar.
4. melakukan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis panjang) dengan benar.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Konsep Permainan Bulutangkis dalam Olahraga

a. Materi teknik dasar

- Pegangan raket (*Grip*)
- Pukulan (*Strokes*)

b. belajar keterampilan bulutangkis

1. Cara Memegang Raket

Cara memegang raket (*grip*) yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan

mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket ini antara lain sebagai berikut.

- 1) Pegangan kampak atau Pegangan Inggris
- 2) Pegangan geblok kasar atau pegangan Amerika
- 3) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
- 4) Pegangan *backhand*

2. Teknik Pukulan Permainan Bulu tangkis

Teknik memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan servis, pukulan lob, pukulan drop shot, pukulan smash, dan pukulan drive. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan. Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan overhead, lob, smash, dan drop shot overhead atau chop dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

E. METODE PEMBELAJARAN

- Saintifik
- *Inquiry/Discovery learning*
- Ceramah, Resiprokal

F. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat Pembelajaran :

Shuttlecock, raket bulutangkis, cone, peluit.

Formulir penilaian

2. Sumber Pembelajaran :

Media

A. Video

- https://www.youtube.com/watch?v=3i0_GgmsHbw
- <https://www.youtube.com/watch?v=1UIhKZCPMYM>
- Buku Siswa Kemendikbud
- Media elektronik
- LCD, Laptop

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Pengkondisian fisik, mental, dan multikultur untuk mengikuti pembelajaran, berdoa, dan presensi. - Apersepsi, membangun peminatan, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	Mengamati:	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mencermati sekilas pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merobah posisi togok?, bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah? • Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton. <p>Eksplorasi; Elaborasi dan Konfirmasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan tantangan agar peserta didik memperagakan pergerakan kaki ke depan sisi kanan, sisi depan dan depan sisi kiri, ke samping kiri dan kanan • Memberi kebebasan dan pilihan peserta didik cara memegang raket menggunakan pegangan forehand, 	
--	--	--

	<p>dengan berbagai keuntungan dan kelemahannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan • Memukul <i>suttlecock</i> sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memberikan kebebasan peserta didik cara memegang raket menggunakan pegangan backhand dengan keuntungan dan kelemahannya (lihat hal 63 buku Siswa) • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan • Memukul <i>suttlecock</i> sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan <i>service</i> panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan <i>service</i> pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, <i>service</i>, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, <i>service</i>, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, <i>service</i>, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), 	
--	---	--

	<p>sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Pendinginan dengan peregangan statis melalui pendekatan permainan - Melakukan refleksi dengan tanya-jawab, tugas dan salam perpisahan. 	20 menit

H. PENILAIAN

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam bentuk penilaian proses (diberikan terhadap keterampilan cara melakukan suatu gerakan)

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1). Praktekkan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi
menggunakan teknik lob, drive, dan servis dengan koordinasi yang baik.

Penilaian keterampilan gerak <i>forehand lob</i>											
Sikap awal				Gerak Proses				Gerak ikutan			
1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ
Jumlah skor :											

Kriteria Penilaian Sikap awal (BELUM TUNTAS, HRS REVISI)

- kaki tumpu dominan kaki belakang,
- sikap tubuh tegak sedikit condong kebelakang pandangan kearah datangnya bola,
- kedua tangan lengan atas sedikit diangkat siku ditekuk dengan pegangan raket rileks

Penilaian keterampilan gerak <i>backhand lob</i>											
Sikap awal				Gerak Proses				Gerak ikutan			
1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ
Jumlah skor :											

Kriteria Penilaian Proses (BELUM TUNTAS, HRS REVISI)

-

Penilaian keterampilan gerak <i>backhand servis pendek</i>											
Sikap awal				Gerak Proses				Gerak ikutan			
1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ
Jumlah skor :											

Kriteria Penilaian Proses (BELUM TUNTAS, HRS REVISI)-

b. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Tugas Perorangan

Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di berikut ini dengan singkat dan tepat! Penilaian kognitif ini dapat diberikan dalam dua bentuk, yaitu: tes lisan dan tes tulisan. Tes lisan diberikan guru pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Tujuannya ingin mengetahui sejauhmana pemahaman peserta didik dalam mengikuti materi pembelajaran yang telah diberikan. Sedangkan tes tulisan diberikan oleh guru pada waktu khusus, dimana peserta didik diharuskan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk tulisan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diberikan dalam bentuk tugas pengayaan yang mengharuskan peserta didik mengerjakannya dalam buku tugas di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan seberikutnya.

Butir soal pengetahuan:

1. Pada permainan bulutangkis ada berbagai cara pegangan raket. Jelaskan teknik pegangan raket yang menguntungkan untuk pukulan forhand?
2. Pada saat bermain bulutangkis saat pukulan yang punggung tangannya menghadap ke depan disebut pukulan backhand. Jelaskan teknik pegangan backhand?
3. Pada saat servis dalam permainan bulutangkis, pemain melakukan berbagai servis dalam penyajiannya. Sebut macam-macam servis jika amati dari hasil jatuhnya shuttlecock?

c. Tes Perilaku/Sikap (Afektif)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek kecakapan hidup (sikap/afektif) yang terkait dengan nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan santun dilakukan pada saat peserta didik melakukan pembelajaran gerakan dasar lokomotor; jalan dan lari.

Aspek-aspek Penilaian Perilaku/sikap (*Affective Behaviors*)

Aspek Sikap yang dinilai	Berikan tanda cek (√)		
	Baik	sedang	Kurang
Disiplin			
sportif,			
tanggung jawab,			
toleransi			
Santun			
Rata-rata skor = Jumlah skor yang diperoleh dibagi skor maksimal			

Keterangan:

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

No	Nama Peserta Didik	Aspek Penilaian			Rata-rata	Keterangan
		Psikomotor	Kognitif	Afektif		
1.						
2						

	Jetis,
Mengetahui ,	
Guru Pembimbing	Mahasiswa
Drs. Tri Heri Purnama NIP. 19670109 199512 1 002	Anna Pandu Pranama NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:	SMP. NEGERI 1 JETIS
Kelas/Semester	:	VII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	:	Lompat Jauh Gaya Jongkok
Waktu	:	3 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata

4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan indikator

3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)

3.1. Menjelaskan cara melakukan lompat jauh gaya jongkok

3.2. Menjelaskan cara macam teknik lompat jauh

4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)

4.1. Mempraktikkan cara melakukan awalan lari

4.2. Mempraktikkan cara menolakkan kaki

4.3. Mempraktikkan cara melakukan gerakan melayang di udara

4.4. Mempraktikkan cara melakukan mendarat

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Pembelajaran ini siswa diharapkan dapat :

1. menjelaskan bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar
2. menyebutkan berbagai macam gaya dalam lompat jauh
3. melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik
4. melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik minimal 1,5 meter

D. Materi Pembelajaran :

1 *LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK.*

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lompat cabang olahraga atletik .lompat jauh adalah salah satu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara dengan cepat untuk mencapai

jarak yang sejauh –jauhnya

Elemen dasar bagi pelaksanaan lompat jauh adalah:

a). Awalan

b). Tolakan

c). Melayang

d). Mendarat

1. Persiapan (Sikap awalan)

(a) Menghitung mundur kebelakang untuk ketepatan dalam melakukan

- awalan
- (b) Tambah kecepatan sampai balok tumpuan
- (c) Awalan berjarak 30-40 m
- 2). Persiapan Tolakan
 - (a) lakukan tolakan dengan kaki yang terkuat
 - (b) Ayunkan bebas cepat ke posisi horisontal
- 3). Melayang di udara
 - (a) Posisi kaki tolak mengikuti kaki ayun
 - (b) Saat melayang kedua kaki dalam sikap jongkok
- 4). Mendarat
 - (a) Kedua kaki kebawah lurus
 - (b) Kedua kaki ngeper

E. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Discovery Learning
3. Demonstrasi
4. Resiprokal

F. Media dan Bahan Pembelajaran

1. media

- Gambar
- Buku bacaan
- Video
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=fzIqOZ58ID0>
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=fXlbLmlUdOQ>

2. Alat Dan Bahan

- Pluit
- Meteran
- Bak pasir
- Lembar penilaian

G. Sumber Belajar

a. Media cetak

- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud
- Buku teks
- LKS
- Buku referensi, *Buku Pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Kemdikbud
- Buku referensi, Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Jakarta : Erlangga
-

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	7. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. 8. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti	15 menit

	<p>pembelajaran.</p> <p>9. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ● Siswa mengamati tayangan video/gambar teknik lompat jauh (mengamati, menanya, eksplorasi, menalar) ● Siswa mencoba melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok ● Setelah melihat tayangan video/gambar, siswa mencoba sebisanya. (mencoba, menalar) ● Kelas dibagi menjadi beberapa kelompok yang masing-masing kelompok anggotanya 4 (empat) siswa, anggota dalam masing-masing kelompok diberi penomoran 1 sampai 4 (misal : siswa dalam satu kelas berjumlah 32 siswa) sehingga akan terbentuk 8 kelompok. ● Guru menginstruksikan agar siswa membentuk kelompok lagi (kelompok ahli), yang bernomor 1 (satu) bergabung dengan nomor 1 (satu) sehingga menjadi satu kelompok kecil dengan jumlah anggota 4 (empat). ● Begitu juga dengan nomor-nomor yang lain, membentuk kelompok ahli. Sehingga kelas tersebut terbentuk 8 kelompok. ● Siswa diberi tugas membaca materi, dalam kelompok berdasar nomor urut, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembelajaran melakukan awalan 2. Pembelajaran melakukan tolakan kaki 3. Pembelajaran melakukan melayang dalam posisi jongkok 4. Pembelajaran melakukan gerakan mendarat ● Masing-masing kelompok memperdalam dan mempraktekkan “pembelajaran” yang sudah dibagikan sesuai nomor di atas. (mencoba, menalar, elaborasi) ● Guru melakukan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk mengetahui ketrampilan siswa pada kelompok kecil. (lampiran) ● Sesudah paham betul maka siswa diminta untuk kembali ke kelompok awal, sehingga terbentuk 8 kelompok besar lagi. ● Pada kelompok ini siswa diminta saling mengajarkan sehingga semua anggota kelompok paham dan bisa melaksanakan teknik-teknik pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. (mencoba, eksplorasi, menalar) ● Setelah paham teknik dasar maka masing-masing kelompok diminta melakukan bentuk-bentuk pembelajaran tehnik lompat jauh gaya jongkok. (mengkomunikasikan) <p>Guru melaksanakan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk .</p>	85 menit
Penutup	<p>10. Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing atas</p> <p>11. Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing atas dan servis atas</p> <p>12. Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</p> <p>13. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</p>	

I. Penilaian

1. Teknik penilaian:
 - Tes unjuk kerja (keterampilan):
 - Lakukan teknik dasar lompat jauh

- Keterangan: PERLU KRITERIA
- Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 4

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

- Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

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

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

- Kuis (pengetahuan):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam lompat jauh

Keterangan:

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

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

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<i>Melakukan Teknik lompat jauh</i> 1. Gerakan kaki pada saat awalan 2. Bentuk gerakan kaki ketika menolak 3. Posisi badan yang benar saat akan melayang 4. Posisi badan pada saat mendarat				
JUMLAH				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16	
--------------------------	--

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP/PERILAKU DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama	
2. Tanggungjawab	
3. Menghargai teman	
4. Disiplin	
5. Toleransi	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PENGETAHUAN DALAM KEGIATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh ! 2. Jelaskan cara melakukan tumpuan ! 3. Jelaskan cara melakukan gerakan melayang di udara ! 4. Jelaskan cara melakukan pendaratan !				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

	Jetis,
Mengetahui , Guru Pembimbing	Mahasiswa
Drs. Tri Heri Purnama NIP. 19670109 199512 1 002	Anna Pandu Pranama NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1Jetis
Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VII / 1
Materi Pokok : Senam Lantai
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

- 3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai
 - 3.3.1 Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dengan benar.
 - 3.3.2 Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dengan benar.
- 4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai
 - 4.1.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan dengan koordinasi yang baik.
 - 4.1.2 Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

5. Menjelaskan teknik dasar senam lantai guling depan.
6. Menjelaskan konsep gerak guling depan
7. Melakukan teknik senam lantai guling depan
8. Melakukan teknik senam lantai guling belakang.

D. MATERI PEMBELAJARAN

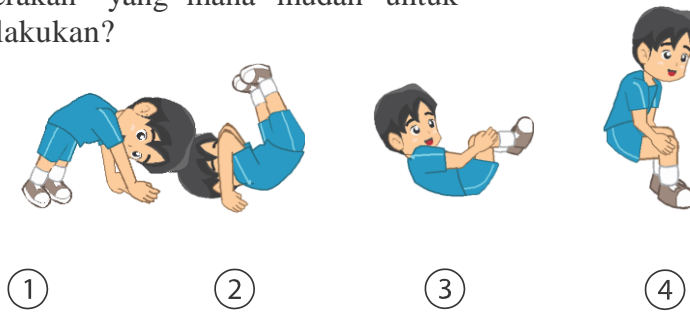
Aktivitas Pembelajaran Guling Depan

Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu : guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

a. Aktivitas Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Jongkok

Sekarang praktikkan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal berjongkok.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

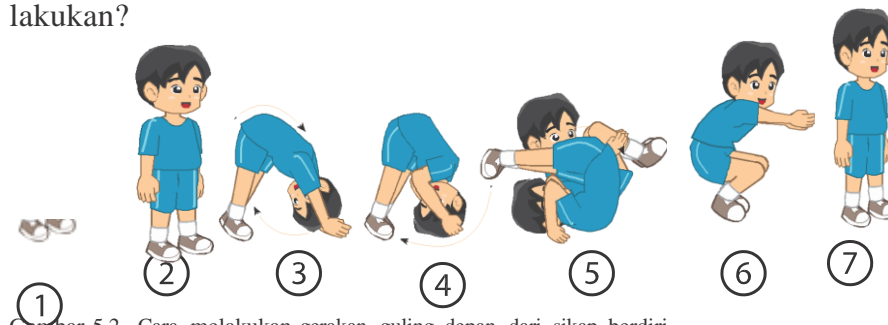


Gambar 5.1 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

b. Aktivitas Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri

Sekarang praktikkan gerakan guling depan dari sikap awal berdiri dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 5.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

c. Aktivitas Pembelajaran Cara Memberi Bantuan Guling ke Depan

1) Cara Pertama

Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.

2) Cara Kedua

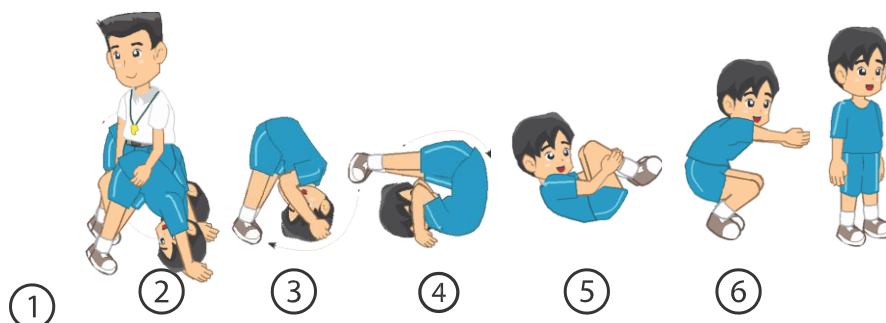
Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.

3) Cara Ketiga

Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalam- dalamnya.

4) Cara Keempat

Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.



Gambar 5.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran.

1. saintifik (scientific)
2. Ceramah, Resiprokal, Komando

F. MEDIA/ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Media / Alat,

- Video
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=gJK0Z01beds>
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=Muu7DL9XYpw>
- Matras
- Pluit
- Format penilaian

2. Sumber Belajar :

- b. Media cetak

- Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 57 - 65, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	10. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. 11. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. 12. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (guling depan) • Mencari informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat / melompat, berpindah, berputar dan mengayun) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (guling depan) dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau • Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (gerak statis, mendarat, meloncat / melompat, berpindah, berputar dan mengayun) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (guling depan). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan konsep gerakan dominan senam lantai (guling depan) dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan toleransi selama beraktivitas. <p>Mengeksplorasi / mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa ke lapangan untuk melaksanakan penguluran secara berpasangan dan pemanasan statis. • Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok 	85 menit

	<p>yang dibantu / tidak dibantu oleh teman.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu / tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan toleransi selama beraktivitas. • Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, dan toleransi selama beraktivitas • Mendiskusikan konsep gerakan dominan dalam senam lantai (guling depan) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan komponen gerak dominan dalam senam lantai (guling depan) dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak konsep gerakan dominan dalam senam lantai (guling depan) dan membuat kesimpulannya <p>Mengasosiasi / Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan keserasian gerak dengan konsep gerak dominan dalam senam lantai (guling depan). <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan guling depan secara parsial maupun secara rangkaian • Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan pembelajaran. • Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran. • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dominan senam lantai (guling depan) dengan menunjukkan kerjasama 	
--	---	--

Penutup	14. Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing atas 15. Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing atas dan servis atas 16. Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 17. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa	

H. PENILAIAN

A. Teknik dan Bentuk Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk Penilaian

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

b. Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap awal guling ke depan!						
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan dari sikap jongkok						
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri!						
4.	Jelaskan cara melakukan sikap akhir guling kedepan!						

c. Kriteria Penilaian (*Pengetahuan / Pemahaman*)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang guling ke depan.
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

2. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

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

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Lakukan gerakan guling ke depan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

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

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan guling ke depan (Proses)

- Sikap awal

Skor 3, jika :

- (1) sikap berdiri tegak
- (2) kedua lengan lurus
- (3) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu

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

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

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerakan

Skor 4, jika :

- (1) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan
- (2) dorong bahu hingga menyentuh lantai
- (3) dilanjutkan dengan berguling ke depan
- (4) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria yang dilakukan dengan benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3, jika :

- (1) badan condong ke depan

(2) posisi kedua tangan berada di depan

(3) berjongkok menghadap ke depan

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3. Penilaian Perilaku

a. Petunjuk Penilaian

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

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

b. Rubrik Penilaian Perilaku

PERILAKU YANG DINILAI	CEK (✓)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Tanggungjawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

B. Rekapitulasi Penilaian

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

Mengetahui
Guru Pembimbing

Drs. Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Jetis, September 2017
Mahasiswa PLT

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMPN 1 JETIS
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VII/ Satu
Materi Pokok	: Pencak silat
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan 3 JP

A. Kompetensi Inti

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata

4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar Indikator Pencapaian Kompetensi

3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)

4.4 mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- Memahami gerak dasar pada cabang olahraga pencak silat yaitu sikap kuda - kuda dan teknik tendangan
- Melakukan gerakan sikap kuda-kuda dan teknik tendangan secara individu, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan gerakan sikap kuda - kuda dan teknik tendangan

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran siswa dapat:

1. Menyebutkan macam-macam tendangan dalam beladiri pencak silat
2. Melakukan teknik dasar tendangan sabit dan jejag dengan Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri.
3. Menjelaskan bagaimana proses Tendangan sabit dan jejag dengan penggunaannya pada saat di pertandingan dengan Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri.
4. Melakukan tendangan sabit dan jejag secara individu, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri.

E. Materi Pembelajaran

1. Materi pembelajaran reguler

a. Tendangan Sabit

1. Tendangan sabit (dengan kaki kanan)



Gmbr 1 : tendangan sabit kanan

b. Memahami gerak spesifik Tendangan jejak

1. Tendangan Jejak (dengan kaki kanan)



Gmbr 2 : tendangan jejak kanan

c. Melakukan gerak spesifik tendangan sabit

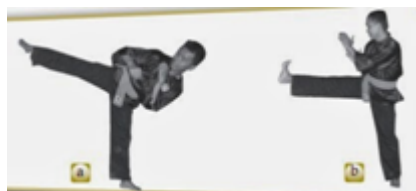
1. Tendangan sabit kanan (20 kali dalam 1 menit)



Gmbr 3 : tendangan sabit kanan

d. Melakukan gerak spesifik tendangan jejak

1. tendangan jejak kanan (20 kali dalam 1 menit)

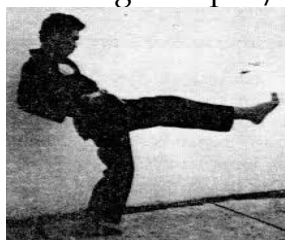


Gmbr 4 : tendangan jejak kanan

2. Materi pembelajaran pengayaan

a. Melakukan gerak spesifik tendangan depan

2. Tendangan depan/ tusuk



Gmbr 5 : Tendagan depan/ tusuk

b. Melakukan kombinasi gerakan tendangan sabit dan jejang

3. Materi pembelajaran remedial

- a. melakukan gerak spesifik tendangan jejang sebanyak 20 kali dalam 1 menit
- b. melakukan gerak spesifik tendangan sabit sebanyak 20 kali dalam 1 menit

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan saintifik
2. Komando
3. Resiprokal

G. Media dan Bahan

1. Alat Pembelajaran :

- Stopwatch
- Pluit
- Pancing box
- Gelangang atau lapangan sejenisnya

H. Sumber Belajar

1. Bahan/Sumber Pembelajaran

1. Media cetak

- a. Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - b. Lembar Kerja Siswa (LKS)
 - c. Buku Teknik dasar pencak silat
 - d. Media elektronik
1. Audio/video visual teknik dasar pencak silat
 - a. <https://www.youtube.com/watch?v=JniUnR9ic5Y>
 2. Rekaman/cuplikan pertandingan pencak silat
 - a. <https://www.youtube.com/watch?v=VdKHSsMioug>

I. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. • Guru menyampaikan kompetensi dasar (KD) yang akan diajarkan. • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. • Pemanasan secara umum. 	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan khusus beladiri dalam bentuk permainan. 	
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi tentang teknik tendangan sabit dan jejak dari penjelasan serta contoh dari guru <div data-bbox="500 500 1230 717" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><i>Gmbr 1 : tendangan sabit dan jejak kanan</i></p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan yang belum dipahami tentang teknik tendangan sabit dan jejak dalam pencak silat • Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik tendangan sabit sesuai dengan contoh dan hasil mengamati dari guru • Melakukan latihan teknik tendangan jejak sesuai dengan contoh dan hasil mengamati dari guru • Melakukan tendangan sabit sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit • Melakukan tendangan jejak sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit • Guru menilai peserta didik tentang ketrampilan teknik tendangan sabit dan jejak sesuai dengan apa yang dipraktikkan oleh siswa. • Guru menilai perilaku peserta didik tentang nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dijelaskan tentang beberapa peristiwa yang dirasakan pada saat melakukan tendangan sabit dan jejak. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi tentang kejadian dalam praktik 10 kali tendangan sabit dan jejak <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan mengemukakan kesulitan-kesulitan dalam melakukan teknik tendangan jejak dan sabit • Guru memberi penilaian kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan dan menyampaikan pendapat. 	90 menit
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi • Guru memberikan tugas untuk dilatihkan di rumah • Berbaris dan berdoa 	

J. Penilaian

C. Sikap Sosial

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	A	B	C
4. Disiplin	Mengikuti pembelajaran pencak silat dari awal sampai akhir			
	Berlatih secara individu tentang teknik tendangan sabit dan jegeg			
	Melakukan kombinasi sesuai dengan mematuhi peraturan yang ada.			
5. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan dan mengumpulkan peralatan pada saat pembelajaran selesai			
	Mau bergantian memegang pancing box			
	Mau menjadi orang coba			
6. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

A : Amat Baik

B : Baik

C : Cukup

D. Ketrampilan

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		

Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut: Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max)

$$\text{Rumus : } P / \text{Max} \times 100$$

1. Pembelajaran Remedial

Tulis kegiatan pembelajaran remedial antara lain dalam bentuk:

- pembelajaran ulang
- bimbingan perorangan
- belajar kelompok
- pemanfaatan tutor sebaya

bagi siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

2. Pembelajaran Pengayaan

Berdasarkan hasil analisis penilaian, siswa yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan/atau pendalaman materi (kompetensi) antara lain dalam bentuk tugas mengerjakan soal-soal dengan tingkat kesulitan lebih tinggi, meringkas buku-buku referensi dan mewawancarai narasumber.

Jetis,

Mengetahui ,
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 1 Jetis
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : VII/1 Ganjil
Materi Pokok : Pola Hidup Sehat
Alokasi Waktu : 1 x 3 JP (3 X 40 menit)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.
- 4.1 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.

C. Indikator Pencapaian

- 3.1.1. Menjelaskan pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
- 3.1.2. Menjelaskan keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- 3.1.3. Menjelaskan faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat.
- 3.1.4. Menjelaskan langkah-langkah mencapai pola hidup sehat.
- 3.1.5. Menjelaskan cara hidup sehat.
- 3.1.6. Mengidentifikasi usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- 3.1.7. Menjelaskan hakekat usaha kesehatan sekolah!
- 3.1.8. Menjelaskan penyakit akibat pola hidup tidak sehat!
4. 1. 1 Mensimulasikan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.
4. 1.2 Menerapkan pola hidup sehat pada kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat
2. Keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat
3. Faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat.
4. Langkah-langkah mencapai pola hidup sehat.

5. Cara hidup sehat.
6. Mengidentifikasi usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat
7. Hakekat usaha kesehatan sekolah
8. Penyakit akibat pola hidup tidak sehat

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan *Scientific* (Ilmiah)
- Model : *Discovery Learning*
- Metode: Rreciprocal, diskusi, penugasan, presentasi, ceramah

F. Media Pembelajaran

- Media : Buku, internet, koran, majalah, buku penunjang
- Alat/Bahan : LCD Proyektor, Power Point (laptop), Film, Internet
- SumberBelajar : Muhajir, Buku siswa PJOK, SMP/MTs Kelas VII,2016 Muhajir, Buku guru PJOK, SMP/MTs Kelas VII,2016
- Internet : www.wikipedia.com, google.com, yahoo.com, youtube.com

G. Kegiatan Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari • Melakukan pemanasan. • <i>Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok</i> 	15 menit
<p><u>Kegiatan Inti</u></p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit • Mencari informasi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit dan membuat catatan hasil kajian <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan • Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok • Mendiskusikan UKS dan membuat ringkasan hasil diskusi • Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit • Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit 	90 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Mengomunikasikan</p> <p>Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</p>	
<p>Penutup</p> <p>..</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan refleksi dan tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberikan tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remidi yang belum tuntas. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat tanda-tanda berbagai macam pendarahan pada kepala, korban pingsan, luka tusuk. Guru mengakhiri pelajaran dengan berdoa. 	15 menit

H. PENILAIAN HASIL BELAJAR

C. Teknik dan Bentuk Penilaian

1. Penilaian Perilaku

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pola hidup sehat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b. Rubrik Penilaian Perilaku

PERILAKU YANG DINILAI	CEK (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
6. Kerjasama			
7. Tanggungjawab			
8. Menghargai teman			
9. Disiplin			
10. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

2. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk Penilaian

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

b. Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
5.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan hidup sehat!!						
6.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat!						
7.	Sebutkan keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat!						
8.	Jelaskan cara memulai pola hidup sehat!						
9.	Jelaskan langkah-langkah penerapan pola hidup sehat!						
10.	Sebutkan usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat!						
11.	Sebutkan macam-macam penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat!						
12.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan Usaha Kesehatan Sekolah!						
13.	Jelaskan tujuan Usaha Kesehatan Sekolah!						
14.	Jelaskan ruang lingkup Usaha Kesehatan Sekolah!						

c. Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang pengertian, tujuan, keuntungan/manfaat, cara melakukan hidup sehat, penyakit-penyakit akibat pola hidup tidak sehat dan Usaha Kesehatan Sekolah.
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

3. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek Keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian

terhadap kesempurnaan/keterampilan dalam melakukan proses dalam melakukan

suatu keterampilan (penilaian proses) dan keterampilan melakukan suatu gerakan (penilaian produk)

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Lakukan peragaan cara menerapkan pola hidup sehat! Unsur-unsur yang Dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses peragaan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan peragaan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes penerapan pola hidup sehat)		
Persiapan awal penerapan pola hidup sehat (Skor 3)	Proses pelaksanaan penerapan hidup sehat (Skor 4)	Sikap akhir menerapkan pola hidup sehat (Skor 3)			

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor: Penerapan pola hidup sehat (Proses)

- Persiapan awal

Skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan kegiatan secara teratur
- (2) menyusun jadwal kegiatan sehari
- (3) menentukan jadwal kegiatan sehari-hari secara teratur

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan penerapan pola hidup sehat

Skor 4 jika:

- (1) melakukan aktivitas secara teratur
- (2) melakukan istirahat secara teratur
- (3) melakukan olahraga secara teratur

(4) menerapkan makan secara teratur

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Selesai penerapan pola hidup sehat

Skor 3 jika :

(1) tampak sehat selalu

(2) tampak kelihatan bugar

(3) tampak ceria dan gembira

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

D. Rekapitulasi Penilaian

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

I. MEDIA PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Peralatan UKS
2. Obat-obatan UKS
3. Ruang UKS
4. Formulir Penilaian

Media Cetak

- a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Pusurbuk Kemdikbud RI
- b. Buku Praktik / Lembar Kerja Siswa
- c. Poster / Gambar

Mengetahui
Guru Pembimbing

Drs. TRI HERI PURNAMA
NIP. 19670109 199512 1 002

Jetis,
Mahasiswa.

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 1 JETIS
Kelas/ Semester	: VII/ Semester Ganjil
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: Sepak Bola (<i>Passing, Controlling</i>)
Pertemuan Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1 JP)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menganalisis macam-macam tehnik dasar menendang dengan kaki bagian dalam, bagian luar punggung kaki .
2. Menganalisis macam-macam tehnik menghentikan bola.
3. Mempraktekkan tehnik dasar menendang dan menghentikan bola
4. Mempraktekkan kombinasi tehnik dasar menendang, menggiring dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi khusus untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

D. Tujuan Pembelajaran.

Setelah pembelajaran berakhir siswa dapat :

1. Menganalisis macam-macam tehnik dasar menendang dengan kaki bagian dalam, bagian luar punggung kaki .
2. Menganalisis macam-macam tehnik menghentikan bola.
3. Mempraktekkan tehnik dasar menendang, menggiring dan menghentikan bola.
4. Mempraktekkan kombinasi tehnik dasar menendang, menggiring dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi khusus untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

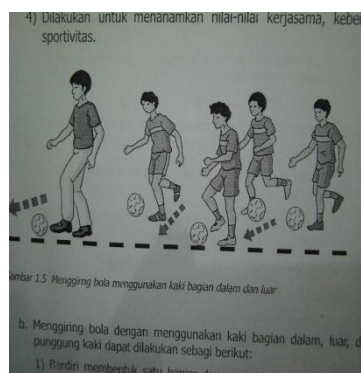
E. Materi Pembelajaran

Sepak Bola (menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam)

Tendangan dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola digunakan untuk mengoper atau menembak.

1. *Persiapan (Sikap Awal) menendang*

- Cara meletakkan posisi kaki tendang
- Cara meletakkan kaki yg tidak menendang
- Posisi Badan pada saat melakukan tendangan
- Posisi letak bola pada saat awal
- Pandangan kearah bola
- Pandang kearah lawan.



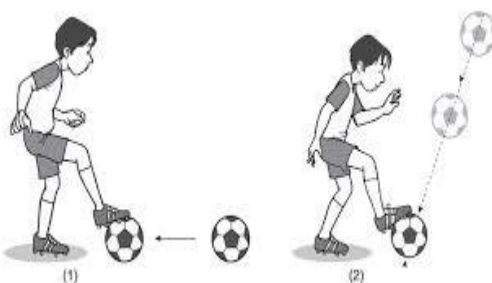
2. *Sikap awal menggiring bola*

- Berdiri membentuk satu barisan kebelakang dengan jarak antara satu dengan yang lain + 2m.
- Dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
- Lakukan berulang-ulang dan bergantian



3. *Sikap awal menghentikan bola*

- Berdiri saling berhadapan dengan jarak + 5 m.
- Bola dipantul,digulirkan dan dilambungkan dari depan.
- Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- Latihan dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang.



F. Metode Pembelajaran dan pendekatan

1. Pendekatan saintifik
2. Metode Komando
3. Metode Demonstrasi
4. Metode Resiprokal

G. Media Pembelajaran

1. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
- TV/video tentang permainan bulu tangkis
- Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VII Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=L1BLDWe6AMk>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Usl4Pw1mqrQ>

H. Alat dan Bahan Pembelajaran

2. Alat Pembelajaran :

- Bola Kaki standart, karet, plastik
- Gawang standart dan modifikasi
- Lapangan Sepak bola
- Peluit , Stop watch
- Cone/ Pembatas

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris ,berhitung, berdoa, presensi dan apresepsi • Memberikan motivasi dan mejelaskan tujuan pembelajaran • Pemanasan dengan bentuk permainan 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang teknik dasar permainan sepakbola (menendang,menggiring,menghentikan bola pada permainan sepak bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan • Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di Laptop/video dan membuat catatan tentang teknik dasar permainan sepak bola (teknik dasar menendang, menggiring, menghentikan bola). • Peserta didik mengamati tentang dasar permainan sepak bola yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar permainan sepak bola (menendang, menggiring, 	85 menit

	<p>menghentikan bola) misalnya : bagaimana cara posisi kaki pada saat melakukan tendangan, dan perkenaannya pada bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan tehnik dasar permainan sepak 	
	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan tehnik dasar permainan sepak bola (menendang,menggiring,menghentikan bola) dengan hasil pengamatan. • Memperagakan pola keterampilan gerak tehnik dasar menendang,menggiring, menghentikan secara menyilang ke arah kanan dan kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok/regu/tim dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
	<p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan perkenaan bola dengan kaki dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan tendangan ,menggiring,menghentikan. • Menemukan hubungan posisi badan pada saat melakukan tendangan,menggiring,menghentikan bola dalam permainan sepak bola. • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi tehnik permainan sepak bola) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
	<p>Menyaji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan menendang,menggiring,menghentikan, berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan menendang,menggiring, menghentikan dalam permainan sepak bola yang 	

	dilakukan oleh peserta didik	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan evaluasi proses pembelajaran Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 	20 menit

I. Penilaian

1. Tes Keterampilan

Lakukan teknik dasar menendang dengan menggunakan punggung kaki, dengan unsur-unsur fariasinya hasil mencipta temuan sendiri dan penalaran, yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

No	Nama Siswa	Cara meletakkan posisi kaki tendang dan yg tidak menendang					Letak dan perkenaan punggung kaki pada saat melaku tendangan					Cara arah bola dan gerak lanjutan akhir gerakan menendang					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

2. Tes Sikap

Tes sikap dengan unsur-unsur :

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA					
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Disiplin					Menghargai orang lain				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3										
1.																							
2.																							
3.																							
Dst																							
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :																							

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :

Mengetahui
Guru Pembimbing

Jetis, September 2017
Mahasiswa PLT

Drs. Tri Heri Purnama
NIP.19670109 199512 1 002

Anna Pandu ranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani dan kesehatan
Kelas/Semester	: VII / Satu
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil
Tema Topik	: Softball
Alokasi Waktu	: 3 X 40 menit (1 JP)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menjelaskan teknik dasar melempar bola softball.
2. Menjelaskan konsep gerak melempar bola softball
3. Melakukan teknik dasar menangkap bola softball.
4. Melakukan teknik dasar melempar bola softball melalui permainan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

3.1.1 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar melempar bola softball

- 3.1.2 Melakukan gerakan melempar bola softball (kaki, tangan, dan pandangan mata)

- 4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

4.1.1 Menjelaskan konsep gerak Fundamental teknik dasar menangkap bola softball

- 4.1.2 Melakukan permainan softball dengan menggunakan teknik yang benar

D. Materi Pembelajaran :

3. Teknik Melempar Bola



Teknik dasar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau lemparan yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

- 1) Persiapan (Sikap awal)
 - (a) Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu
 - (b) Badan tegak
 - (c) Kedua tangan ditekuk di depan dada sambil memegang bola
 - (d) Pandangan ke arah sasaran
- 2) Pelaksanaan (Melempar bola softball)
 - (a) Langkahkan salah satu kaki ke depan berlawanan dengan tangan yang memegang bola
 - (b) Badan sedikit ditarik ke belakang
 - (c) Berat badan dialihkan ke belakang
 - (d) Ayunan tangan dari atas kepala
 - (e) Pandangan kearah sasaran
- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
 - (a) Langkahkan kaki yang lain ke depan
 - (b) Badan condong ke depan
 - (c) Kedua tangan rileks
 - (d) Pindahkan berat badan ke kaki depan
 - (e) perhatikan bola bergerak kesasaran

E. Metode Pembelajaran.

6. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
7. Resiprokal

F. Media Pembelajaran

1. Video Teknik dasar melempar dan menangkap
 (<https://www.youtube.com/watch?v=Lb-K5Tf7U0Y>)
 (<https://www.youtube.com/watch?v=kkN139nylmY>)

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :
 - Lapangan, Bola softball, pemukul, kesed, pluit.
2. Sumber Belajar
 - Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
 - Buku referensi lain yang sesuai

H. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	13. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. 14. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. 15. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	10 menit
Inti	12. Guru memberikan pemahaman lewat video (pemberian tanggung jawab...) 13. Peserta didik mempelajari Video yang diberikan oleh guru (mengamati) 14. Peserta didik mendiskusikan video yang diberikan dengan teman-temannya. (menanya) 15. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya) 16. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab... 17. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di tugaskan (mencoba, menyaji) 18. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 19. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 20. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 21. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....) 22. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai video yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di video (mencipta)	85 menit
Penutup	18. Pendinginan. 19. Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah 20. Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah 21. Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 22. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa	25 Menit

J. Penilaian

2. Penilaian sikap

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
B. Sportif	
4. Menghargai teman dan lawan	
5. Menerima kekalahan	
6. Mentaati peraturan permainan	
C. Tanggung jawab	
3.1.3 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
3.1.4 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang	

telah disediakan	
3.1.5 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
3.1.6 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
3.1.7 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
3. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
4. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

3. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan softball

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar dalam permainan softball!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan lemparan pada permainan softball					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik lemparan permainan softball					
4	Jelaskan rangkaian gerakan melempar pada permainan softball !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan teknik melempar pada permainan softball					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan teknik lemparan pada permainan softball					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan teknik lemparan pada permainan softball					

Keterangan:

- Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
- Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

4. Penilaian Keterampilan):

- a. Lakukan teknik dasar lempar tangkap softball

Keterangan:

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

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

RUBRIK PENILAIAN TEKNIK MELEMPAR DAN MENANGKAP

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Melempar	1. Kaki	- Kaki dibuka satu setengah lebar bahu			
			- Kaki melangkah kedepan untuk gerak lanjutan			
			- Posisi lutut kaki depan ditekuk saat ahiran			
		2. Tangan	- Tangan dan lengan melakukan awalan dengan direntangkan ke belakang			
			- Tangan satunya diluruskan ke depan			
			- Sikap ahiran kedua tangan salaing bergantian			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung lurus pada sikap awalan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Menangkap	1. Kaki	- Kaki direntang ke belakang			
			- Lutut depan di tekuk			
			- Kaki belakang diluruskan			
		2. Tangan	- Kedua tangan di depan dada			
			- siku ditekuk			
			- telapak kiri di depan dan yang kanan di belakang			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan			
			- Punggung Lurus			
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola			

Keterangan :

6. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
7. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
8. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar

Mengetahui
Guru Pembimbing

Jetis, September 2017
Mahasiswa PLT

Drs. Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 1 JJETIS
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok : Bola Basket
Alokasi Waktu : 2 JP (6 x 40 menit)

I. KOMPETENSI INTI

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

J. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

- 3.1.1 Menjelaskan cara melempar bola dengan teknik dasar passing dada (*chest pass*).
- 3.1.2 Menjelaskan cara lemparan dari atas kepala
- 3.1.3 Menjelaskan cara lemparan dari samping
- 3.1.4 Menjelaskan cara lemparan pantulan
- 3.1.5 Menjelaskan cara bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

- 4.1.1 Mempraktikkan cara melempar bola operan dada
- 4.1.2 Mempraktikkan cara melempar bola dari atas kepala
- 4.1.3 Mempraktikkan cara melempar bola dari samping
- 4.1.4 Mempraktikkan cara melempar bola pantulan
- 4.1.5 Mempraktikkan cara bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

K. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini siswa diharapkan mampu :

- Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar permainan bola basket.
- Menjelaskan teknik dasar permainan bola basket.
- Menjelaskan berbagai kegunaan teknik dasar permainan bola basket.
- Melakukan berbagai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, mendribble dan menembak).

- Mempraktekkan variasi dalam permainan bola basket dengan permainan sederhana

L. MATERI PEMBELAJARAN

1. Passing dada (chest pass)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk
- Badan dicondongkan ke depan
- Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- Tekuk kedua siku dengan mendekati badan dan aturlah bola setinggi dada
- Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran
- Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan

2. Melempar bola di atas kepala (over head pass)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk
- Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala
- Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
- Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan
- Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.

3. Melempar bola dari samping (Over side pass)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Cari pasangan yang seimbang
- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian coba peserta didik pegang bola dengan tangan kanan, lalu dibawa ke samping telinga kanan.
- Setelah itu lemparkan bola ke depan melambung ke atas.
- Lalu langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (*follow through*)

4. Melemparkan bola dengan pantulan (bounce pass)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Cari pasangan yang seimbang
- Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk
- Kemudian peserta didik lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah

- d. Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
 - e. Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.
5. Menggiring bola (drible)
 6. Memasukan bola (Lay shooting/Jumping Shooting)

M. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Discovery Learning
- Komando

G. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Model dari guru penjas
2. Holahop

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

-Lapangan, Bola basket, dan pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 1

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	a. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik. b. Menjelaskan tujuan pembelajaran. c. Melakukan pemanasan yang mengarah pada Teknik Permainan bola basket	15 menit
Inti	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap dan menembak ke ring) dari berbagai sumber dan • Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap 	85 menit

	<p>dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap dan menembak ke ring). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirubah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap dan menembak ke ring? Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap dan menembak ke ring? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi. • Menembak bola ke ring dari berbagai titik 	
--	---	--

	<p>dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (drible, passing, shooting) dengan benar. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (drible, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (drible, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai • Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental permainan bola basket (drible, passing, shooting) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, 	
--	--	--

	<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama. 	
Penutup	<p>a.Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</p> <p>b.Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</p> <p>c.Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat tehnik permainan bola basket yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</p>	20 menit

PERTEMUAN 2

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>a.Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.</p> <p>b.Menjelaskan tujuan pembelajaran.</p> <p>c.Melakukan pemanasan yang mengarah pada Tehnik Permainan bola basket</p>	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi dan membuat 	85 menit

	<p>catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap dan menembak ke ring) dari berbagai sumber dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap dan menembak ke ring). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirubah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap dan menembak ke ring? Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempat, menangkap dan menembak ke ring? • Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap 	
--	---	--

	<p>kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.</p> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi. • Menembak bola ke ring dari berbagai titik dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (drible, passing, shooting) dengan benar. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (drible, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (drible, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental 	
--	--	--

	<p>permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola • Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai • Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama. 	
Penutup	<p>a. Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.</p> <p>b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</p> <p>c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat tehnik permainan bola basket yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</p>	20 menit

I. PENILAIAN HASIL BELAJAR

E. Teknik dan Bentuk Penilaian

PENILAIAN PEMBELAJARAN (PERMAINAN BOLA BASKET)

Teknik dan Bentuk Penilaian / Instrumen

PENILAIAN SIKAP

4. Penilaian Observasi / Pengamatan

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan **pengamatan** selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan bola voli. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : (1) Spiritual, (2) kerjasama, (3) sportivitas, (4) tanggung jawab, (5) menghargai teman, (6) menerima kekalahan dan kemenangan, (7) Disiplin.

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

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

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

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

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

No	Aspek Pengamatan	Skor				KET
		1	2	3	4	
	ASPEK SPIRITUAL					
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan Pembelajaran					
2	Menjawab salam yang di ucapkan oleh orang lain					
	ASPEK SOSIAL					
3	Kerjasama : Mau bersama – sama dan bekerja aktif dengan orang lain dalam kelompok					
4	Sportivitas : bersikap jujur dan terbuka					
5	Tanggung Jawab : Mengembalikan barang yang di ambil dan melaksanakan tugas dengan baik					
6	Menghargai Teman : Menghormati pendapat orang lain dan menerima kekurangan orang lain					
7	Menerima Kekalahan dan Kemenangan : Bisa menerima bila kalah dan tidak sombong jika menang					
8	Disiplin : Masuk Tepat waktu dan memakai seragam yang sesuai					
Jumlah Skor : 32						

b. Rubrik Penilaian

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

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

Contoh : Contoh :

Jawaban YA sebanyak 6, maka diperoleh skor 6, dan skor tertinggi 8 maka skor akhir adalah

$$\frac{6}{8} \times 4 = 3,00$$

5. Penilaian Jurnal

a. Petunjuk Penilaian

Petunjuk pengisian jurnal (diisi oleh guru):

- a) Tulislah Aspek yang diamati
- b) Tulislah identitas peserta didik yang diamati

- c) Tulislah tanggal pengamatan.
- d) Tulislah aspek yang diamati oleh guru.
- e) Ceritakan kejadian-kejadian yang dialami oleh Peserta didik baik yang merupakan **kekuatan Peserta didik maupun kelemahan** Peserta didik sesuai dengan pengamatan guru terkait dengan Kompetensi Inti.
- f) Tulislah dengan segera kejadian yang diamati
- g) Setiap kejadian per anak ditulis pada kartu yang berbeda.
- h) Simpanlah kartu tersebut di dalam folder masing-masing Peserta didik

b. Rubrik

Nama Peserta Didik :

Aspek yang diamati : ASPEK SPIRITUAL DAN SOSIAL

No.	Hari/ Tanggal	ASPEK	Kejadian	YA	TIDAK
		SPIRITUAL SOSIAL	Kelebihan dalam Aspek Spiritual dan Sosial : (Tanggung jawab) (Disiplin) (Sportifitas) (Kerjasama)		

Petunjuk Penyelesaian :

Jawaban YA diberi skor 1, dan jawaban TIDAK diberi skor 0

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Nilai Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Contoh :

Jawaban YA sebanyak 2, maka diperoleh nilai skor 2, dan skor tertinggi 4 maka nilai akhir adalah :

$$\frac{2}{4} \times 4 = 4,00$$

6. Penilaian Antar Teman

a. Petunjuk Penilaian

Lembaran ini diisi oleh peserta didik untuk menilai sikap sosial peserta didik lain dalam kedisiplinan. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap disiplin yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

Ya = apabila peserta didik menunjukkan perbuatan sesuai aspek pengamatan

Tidak = apabila peserta didik tidak menunjukkan perbuatan sesuai aspek pengamatan.

Nama penilai : Tidak diisi

Nama peserta didik yang dinilai :

Kelas :

Mata pelajaran :

b. Rubrik

No	Sikap yang diamati	Melakukan	
		Ya	Tidak
	ASPEK SPIRITUAL		
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan Pembelajaran		
2	Menjawab salam yang di ucapkan oleh orang lain		
	ASPEK SOSIAL		
3	Kerjasama : Mau bersama – sama dan bekerja aktif dengan orang lain dalam kelompok		
4	Sportivitas : bersikap jujur dan terbuka		
5	Tanggung Jawab : Mengembalikan barang yang di ambil dan melaksanakan tugas dengan baik		
6	Menghargai Teman : Menghormati pendapat orang lain dan menerima kekurangan orang lain		
7	Menerima Kekalahan dan Kemenangan : Bisa menerima bila kalah dan tidak sombong jika menang		
8	Disiplin : Masuk Tepat waktu dan memakai seragam yang sesuai		
Jumlah : 8			

Petunjuk Penyekoran :

Jawaban YA diberi skor 1, dan jawaban TIDAK diberi skor 0

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Nilai Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Contoh :

Jawaban YA sebanyak 6, maka diperoleh nilai skor 6, dan skor tertinggi 8 maka nilai akhir adalah :

$$\frac{6}{8} \times 4 = 3,00$$

c. Penilaian Diri Sendiri

a. Petunjuk Penilaian

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
2. berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari

b. Rubrik

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Materi Pokok :

Tanggal :

No	Pernyataan	TP (1)	KD (2)	SR (3)	SL (4)
	ASPEK SPIRITUAL				
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu kegiatan				
2	Saya menjawab salam saat ada yg mengucapkan salam dan memberi salam saat akan berpendapat ataupun bertanya				
	ASPEK SOSIAL				
3	Kerjasama : Saya mau bersama – sama dan bekerja aktif dengan orang lain dalam kelompok				
4	Sportivitas : Saya bersikap jujur dan terbuka				
5	Tanggung Jawab : Saya mau mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain				
6	Menghargai Teman : Saya menghormati pendapat orang lain dan menerima kekurangan orang lain				
7	Menerima Kekalahan dan Kemenangan : Saya bisa menerima bila kalah dan tidak sombong jika menang				
8	Disiplin : Saya masuk tepat waktu dan memakai seragam yang sesuai				
Jumlah Skor : 32					

KET : TP (TIDAK PERNAH), KD (KADANG), SR (SERING), SL

(SELALU)

Pengolahan Nilai Sikap Mata Pelajaran PJOK

Skor Akhir Nilai Sikap

Bobot nilai Observasi, Penilaian antar teman, Penilaian diri sendiri, dan jurnal adalah :

2 : 1 : 1 : 1 dengan jumlah Perbandingan pembobotan adalah 5

Contoh : Suatu penilaian sikap menghasilkan skor 3,6 dengan teknik penilaian antar peserta didik, dan skor 2,8 dengan observasi guru. Apabila bobot penilaian antarpeserta didik adalah 1, sedangkan observasi 2, maka perolehan skor akhir adalah :

$$\text{Skor akhir} = \frac{(3,6 \times 1) + (2,8 \times 2)}{3} = 3,066667 = 3,07$$

Kriteria

- a. Apabila skor diperoleh < 2,40 maka nilai Kurang (K)
- b. Apabila skor diperoleh 2,40 – 2,32 maka nilai Cukup (C)
- c. Apabila skor diperoleh 2,33 – 3,32 maka nilai Baik (B)

d. Apabila skor diperoleh 3,33 - 4,00 maka nilai Sangat Baik (SB)

Karena skor akhir adalah 3,07 maka nilainya adalah Sangat Baik (B)

PENILAIAN PENGETAHUAN

1. Penilaian Proses (Harian)

a. Penilaian Tulis

a) Petunjuk penilaian

Setelah mempelajari materi bola basket, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan Soal Individu di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab.

b) Butir Soal

Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		S1	S2	S3	S4	Σ	
15.	Sebutkan tujuan permainan bola basket						
16.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bola basket!						
17.	Jelaskan cara memegang bola basket!						
18.	Jelaskan cara melempar dan menangkap permainan bola basket!						
19.	Jelaskan cara menggiring bola permainan bola basket!						
	Total Skor	1	2	3	4		

d. Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung

dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

cara penskoran soal no. 4:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melempar dan menangkap permainan bola basket!
- Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:

- (1) Sikap kaki berdiri seandainya (wajar) dengan otot sedikit ditebuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan.
- (2) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.

- (3) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- (4) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.

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

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

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

b. Penilaian Lisan

a) Petunjuk penilaian

Setelah mempelajari materi permainan bola basket, tugaskan kepada peserta didik untuk menjawab pertanyaan Soal Individu di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab.

b) Butir Soal

Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		S1	S2	S3	S4	Σ	
20.	Sebutkan tujuan permainan bola basket						
21.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bola basket!						
22.	Jelaskan cara memegang bola basket!						
23.	Jelaskan cara melempar dan menangkap permainan bola basket!						
24.	Jelaskan cara menggiring bola permainan bola basket!						
	Total Skor	1	2	3	4		

a. Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

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

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

cara perskoran soal no. 4:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melempar dan menangkap permainan bola basket!
- Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:

- (1) Sikap kaki berdiri seandainya (wajar) dengan otot sedikit ditekuk dan badan sedikit

condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan.

- (2) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
- (3) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- (4) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.

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

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

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

c. Penilaian Tugas

a) Petunjuk penilaian

Setelah mempelajari materi permainan bola basket, tugaskan kepada peserta didik untuk membuat salah satu tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk Kliping dan gambar

b) Butir Soal

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		K1	K2	K3	K4	Σ	
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.						
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup						
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.						
	Total Skor	1	2	3	4		

c) Kriteria Penilaian (*Pengetahuan / Penugasan Kelompok*)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu membuat Kliping dan gambar tehnik permainan bola basket baik nasional maupun dunia yang meliputi : Profil dan Prestasinya
- Skor 3 : jika peserta didik mampu membuat dua tugas di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu membuat salah satu tugas di atas.

- Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijawab.
Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (12)}} \times 100$$

PENILAIAN KETERAMPILAN

1. Penilaian Keterampilan Unjuk Kerja (Praktek)

PENILAIAN KETERAMPILAN

a) Petunjuk Penilaian

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

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- (1) Lakukan gerak dasar passing bawah dan passing atas permainan bolavoli!
- (2)

No	Nama	PENILAIAN KETRAMPILAN				Skor nilai (Penilaian Proses)	Nilai Akhir (Penilaian Proses)	Nilai Akhir (Penilaian Produk)	PREDIKAT
		GERAK : BOLA BASKET							
		Penilaian Proses			Penilaian Produk				
		Sikap awalan melakukan gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan: (Skor 4)	Sikap akhir melakukan gerakan: (Skor 3)	Melakukan lempar tangkap selama 1 menit				

c) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan chest pass (Proses)

cara perskoran soal :

- Perintah : Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bola basket yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!
- Kriteria penskoran:

Sikap awalan melakukan gerakan:

Skor 3 jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:

Skor 4 jika:

(1) bola didorong dari depan dan kedua lengan lurus ke depan

(2) badan dicondongkan ke depan

(3) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:

Skor 3 jika:

(1) badan tetap condong ke depan

(2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

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

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

P	<i>Score</i>	<i>Kreteria</i>	<i>Klasifikasi</i>
U		<i>Penilaian</i>	<i>Nilai</i>
T	50 - ...	100	SB
R	40 - 49	90	B
I	30 - 39	80	C
	20 - 29	70	K
	... - 19	60	KS
P	<i>Score</i>	<i>Kreteria</i>	<i>Klasifikasi</i>
U		<i>Penilaian</i>	<i>Nilai</i>
T	60 - ...	100	SB
R	50 - 59	90	B
A	40 - 49	80	C
	30 - 39	70	K
	... - 29	60	KS

1) Penilaian Keterampilan Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik permainan bola basket, Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan

Rubrik Portofolio

Nama Kelompok :

No	Indikator penilaian	Hasil Penilaian	Nilai
----	---------------------	-----------------	-------

					Akhir
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)	
1.	Melengkapi komponen laporan : Judul, tujuan, mamfaat, dan daftar pustaka				
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti : Kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup				
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.				
	Skor Maksimal (9)				

Skor penilaian :

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

2) Penilaian Keterampilan Proyek

Peserta didik diminta membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik permainan Bola Basket. Analisis teknik dasar permainan bola basket meliputi :

1. Melakukan teknik dasar
2. Kesalahan – kesalahan yang sering dilakukan
3. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan – kesalahan tersebut

untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui : buku permainan bola basket, majalah, Koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan

Rubrik Proyek

Nama Kelompok :

No	Indikator penilaian	Hasil Penilaian			Nilai Akhir
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)	
1.	Jelaskan cara melakukan teknik permainan bola basket				
2.	Menjelaskan Kesalahan – kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik permainan bola basket				
3.	Menjelaskan cara memperbaiki kesalahan – kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan				

	teknik permainan bola basket				
	Skor Maksimal (9)				

Skor penilaian :

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

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP
Kelas/Semester	: VIII / I (Genap)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Bola Voli (Smash dan Block)
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 x 40 menit (1 JP)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)

3.1.8 Mengidentifikasi rangkaian gerak spesifik smash dan block

3.1.9 Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan rangkaian gerak spesifik smash dan block

4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

4.1.1 Melakukan rangkaian gerak spesifik smash dan block

4.1.2 Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan rangkaian gerak spesifik smash dan block

C. Tujuan Pembelajaran:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

9. Menjelaskan teknik dasar gerak spesifik smash dan block
10. Menjelaskan konsep gerak passing atas dan servis bola voli.
11. Melakukan teknik gerak spesifik smash dan block bola voli
12. Melakukan teknik dasar gerak spesifik smash dan block bola voli

D. Materi Pembelajaran :

4. *Passing* atas bola voli.

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

Teknik dasar (*passing* atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- a. Gerakan mengambil bola.
- b. Mengatur posisi.
- c. Perenaan bola.
- d. Mengarahkan bola kearah sasaran dan
- e. Gerakkan ikutan

5. Servis atas bola voli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola.

Elemen dasar bagi pelaksanaan servis atas yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Memukul bola dari atas dan c). Mengarahkan bola kearah daerah lawan.

4. Persiapan (Sikap awal)
 - a. Berdiri di daerah servis
 - b. Tangan kiri memegang bola setinggi pinggang, tangan kanan berada disamping kanan
 - c. kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
 - d. lutut di tekuk sedikit
 - e. pandangan kearah bola
5. Pelaksanaan (Perkenaan bola)
 - a. Ayunkan tangan kanan ke depan
 - b. Pukul bola dengan telapak tangan
6. Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
 - a. Gerakan tangan mengikuti arah bola
 - b. Kaki kanan ke depan
 - c. Perhatikan bola ke arah sasaran

E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran.

8. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
9. Metode : Ceramah, Resiprokal, Komando, Drill.

F. Media dan Bahan

Alat dan Sumber Belajar

1. Media

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai
- Video

2. Bahan

- Lapangan, Bolavoli, net/jarring, cones, pluit.

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	16. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. 17. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. 18. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	Mengamati <ul style="list-style-type: none">• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli teknik dasar Smash dan Blok• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli passing atas dan servis atas dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau• Mengamati permainan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola voli teknik dasar Smash dan Blok	85 menit

	<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola voli, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola voli khususnya passing atas dan servis atas. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan passing atas sesuai dengan hasil pengamatan • Melakukan teknik dasar Smash dan Blok dengan diawali dengan di bantu teman di tempat • Melakukan teknik dasar Smash dan Blok secara berpasangan <p>Servis atas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan servis atas sesuai dengan hasil pengamatan. • Siswa melakukan teknik servis atas secara berpasangan, dimulai dari jarak yang dekat, sasaran bola harus melewati net dan menyeberang ke lapangan seberang. • Melakukan servis atas di belakang garis belakang secara berpasangan. <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan passing atas dan servis atas secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan passing atas dan servis atas. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan passing atas dan servis atas berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik 	
Penutup	<p>23. Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing atas</p> <p>24. Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing atas dan servis atas</p> <p>25. Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</p> <p>26. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</p>	25 Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

-Lapangan, Bolavoli, net/jarring, cones, pluit.

1. Sumber Belajar

-Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

-Buku referensi lain yang sesuai

-Video

I. Penilaian

3. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap siswa melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan yaitu disiplin, kerjasama dan bertanggung jawab.

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

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
D. Tanggung jawab	
6. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
7. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
8. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
9. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
10. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
5. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
6. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

4. Penilaian Pengetahuan:

No	Pertanyaan	Kriteria Pensekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing atas dan servis atas.					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing atas dan servis atas.					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing atas dan servis atas.					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing atas dan servis atas.					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing atas dan servis atas.					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan passing atas dan servis atas.					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing atas dan servis atas.					

Keterangan:

5. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
6. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.

7. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
8. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

5. Tes unjuk kerja (keterampilan):

Lakukan teknik dasar passing atas !

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN PASSING ATAS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai			
				4	3	2	1
1	Sikap Awal	Kaki	- Kaki membuka dengan setabil				
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah				
			- Salah satu kaki di depan				
		Tangan	- Jari tangan dibuka				
			- Kedua lengan di samping				
			- Kedua lengan lurus				
Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan						
	- Posisi badan relax						
	- Pandangan ke depan						
2	Pelaksanaan	Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola				
			- Kaki sedikit ditekuk				
			- Lutut diluruskan				
		Tangan	- Tangan lurus, siku dikunci				
			- Perkenaan bola tepat				
		Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan				
- Pandangan mata ke arah datangnya bola							
3	Sikap Akhir	4. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan				
			- Lutut diluruskan				
			- Kedua kaki stabil				
		5. Tangan	- Jari tangan digenggam				
			- Landasan mengikuti bola ke sasaran				
			- Lengan sejajar di atas bahu				

		6. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan :

9. Peserta mendapatkan nilai 4, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
10. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
11. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar.
12. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
13. Nilai maksimal adalah 4

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Jetis, September 2017
Mahasiswa PLT

Drs. Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 1 Jetis
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/ Ganjil
Materi Pembelajaran	: Permainan Bulutangkis
Alokasi Waktu	: 1JP (3 X 40 menit)

A. KOMPETENSI INTI :

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

B. KOMPETENSI DASAR

- 3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
- 4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan forehand (pukulan lob dan pukulan mendatar/drive) dengan benar.
2. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan backhand(pukulan lob dan pukulan mendatar/drive) dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis Panjang) dengan benar.
4. Mempraktikkan teknik dasar pukulan forehand(pukulan lob dan pukulan mendatar/drive) dengan koordinasi yang baik.
5. Mempraktikkan teknik dasar pukulan backhand(pukulan lob dan pukulan mendatar/drive) dengan benar.
6. melakukan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis panjang) dengan benar.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Konsep Permainan Bulutangkis dalam Olahraga

a. Materi teknik dasar

- Pegangan raket (*Grip*)
- Pukulan (*Strokes*)

b. belajar keterampilan bulutangkis

1. Cara Memegang Raket

Cara memegang raket (*grip*) yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket ini antara lain sebagai berikut.

- 1) Pegangan kampak atau Pegangan Inggris
- 2) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
- 3) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
- 4) Pegangan *backhand*

2. Teknik Pukulan Permainan Bulu tangkis

Teknik memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan servis, pukulan lob, pukulan drop shot, pukulan smash, dan pukulan drive. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan. Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan overhead, lob, smash, dan drop shot overhead atau chop dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

E. METODE PEMBELAJARAN

- Saintifik
- *Inquiry/Discovery learning*
- Ceramah, Resiprokal

F. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat Pembelajaran :

Shuttlecock, raket bulutangkis, cone, peluit.

Formulir penilaian

2. Sumber Pembelajaran :

Media cetak

- Buku Siswa Kemendikbud
- Media elektronik
- LCD, Laptop

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	- Pengkondisian fisik, mental, dan multikultur untuk mengikuti pembelajaran, berdoa, dan presensi. - Apersepsi, membangun peminatan, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	Mengamati:	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mencermati sekilas pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merobah posisi togok?, bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah? • Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton. <p>Eksplorasi; Elaborasi dan Konfirmasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan tantangan agar peserta didik memperagakan pergerakan kaki ke depan sisi kanan, sisi depan dan depan sisi kiri, ke samping kiri dan kanan • Memberi kebebasan dan pilihan peserta didik cara memegang raket menggunakan pegangan forehand, 	
--	--	--

	<p>dengan berbagai keuntungan dan kelemahannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan • Memukul <i>suttlecock</i> sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Memberikan kebebasan peserta didik cara memegang raket menggunakan pegangan backhand dengan keuntungan dan kelemahannya (lihat hal 63 buku Siswa) • Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan • Memukul <i>suttlecock</i> sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola • Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin • Melakukan <i>service</i> panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan • Melakukan <i>service</i> pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin. • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, <i>service</i>, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, <i>service</i>, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, <i>service</i>, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), 	
--	---	--

	<p>sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi - Pendinginan dengan peregangan statis melalui pendekatan permainan - Melakukan refleksi dengan tanya-jawab, tugas dan salam perpisahan. 	20 menit

H. PENILAIAN

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam bentuk penilaian proses (diberikan terhadap keterampilan cara melakukan suatu gerakan)

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1). Praktekkan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

menggunakan teknik lob, drive, dan servis dengan koordinasi yang baik.

Penilaian keterampilan gerak <i>forehand lob</i>											
Sikap awal				Gerak Proses				Gerak ikutan			
1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ
Jumlah skor :											

Kriteria Penilaian Sikap awal (BELUM TUNTAS, HRS REVISI)

- kaki tumpu dominan kaki belakang,
- sikap tubuh tegak sedikit condong kebelakang pandangan kearah datangnya bola,
- kedua tangan lengan atas sedikit diangkat siku ditekuk dengan pegangan raket rileks

Penilaian keterampilan gerak <i>backhand lob</i>											
Sikap awal				Gerak Proses				Gerak ikutan			
1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ
Jumlah skor :											

Kriteria Penilaian Proses (BELUM TUNTAS, HRS REVISI)

-

Penilaian keterampilan gerak <i>backhand servis pendek</i>											
Sikap awal				Gerak Proses				Gerak ikutan			
1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ
Jumlah skor :											

Kriteria Penilaian Proses (BELUM TUNTAS, HRS REVISI)-

b. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Tugas Perorangan

Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di berikut ini dengan singkat dan tepat! Penilaian kognitif ini dapat diberikan dalam dua bentuk, yaitu: tes lisan dan tes tulisan. Tes lisan diberikan guru pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Tujuannya ingin mengetahui sejauhmana pemahaman peserta didik dalam mengikuti materi pembelajaran yang telah diberikan. Sedangkan tes tulisan diberikan oleh guru pada waktu khusus, dimana peserta didik diharuskan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk tulisan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diberikan dalam bentuk tugas pengayaan yang mengharuskan peserta didik mengerjakannya dalam buku tugas di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan seberikutnya.

Butir soal pengetahuan:

4. Pada permainan bulutangkis ada berbagai cara pegangan raket. Jelaskan teknik pegangan raket yang menguntungkan untuk pukulan forhand?
5. Pada saat bermain bulutangkis saat pukulan yang punggung tangannya menghadap ke depan disebut pukulan backhand. Jelaskan teknik pegangan backhand?
6. Pada saat servis dalam permainan bulutangkis, pemain melakukan berbagai servis dalam penyajiannya. Sebut macam-macam servis jika amati dari hasil jatuhnya shuttlecock?

b. Tes Perilaku/Sikap (*Afektif*)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek kecakapan hidup (sikap/afektif) yang terkait dengan nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan santun dilakukan pada saat peserta didik melakukan pembelajaran gerakan dasar lokomotor; jalan dan lari.

Aspek-aspek Penilaian Perilaku/sikap (*Affective Behaviors*)

Aspek Sikap yang dinilai	Berikan tanda cek (√)		
	Baik	sedang	Kurang
Disiplin			
sportif,			
tanggung jawab,			
toleransi			
Santun			
Rata-rata skor = Jumlah skor yang diperoleh dibagi skor maksimal			

Keterangan:

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

No	Nama Peserta Didik	Aspek Penilaian			Rata-rata	Keterangan
		Psikomotor	Kognitif	Afektif		
1.						
2						

Mengetahui
Guru Pembimbing

Jetis, September 2017
Mahasiswa PLT

Drs.Tri Heri Purnama
NIP. 19670109 199512 1 002

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMPN 1 JETIS
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: VIII/ Ganjil
Materi Pokok	: Pencak silat
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan 3 JP

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar Indikator Pencapaian Kompetensi

3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri

4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- Memahami gerak dasar pada cabang olahraga pencak silat yaitu tendangan sabit dan jejak secara individu atau berpasangan
- Melakukan gerak dasar tendangan sabit dan jejak secara individu, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan gerakan tendangan sabit dan jejak

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran siswa dapat:

1. Melakukan 20 kali tendangan sabit selama 1 menit menggunakan kaki kanan dengan Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri.
2. Melakukan 20 kali tendangan jejak selama 1 menit menggunakan kaki kanan dengan Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri.
3. Memahami bagaimana proses tendangan sabit dan jejak dan penggunaannya pada saat di pertandingan dengan Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri.

E. Materi Pembelajaran

1. Materi pembelajaran reguler
 - Tendangan Sabit
 1. Tendagan sabit (dengan kaki kanan)



Gmbr 1 : tendangan sabit kanan

2. Memahami gerak spesifik Tendangan jejak



Gmbr 2 : tendangan jejak kanan

3. Melakukan gerak spesifik tendangan sabit

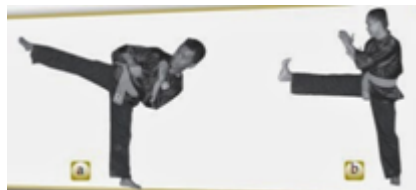
a. Tendangan sabit kanan (20 kali dalam 1 menit)



Gmbr 3 : tendangan sabit kanan

b. Melakukan gerak spesifik tendangan jejak

1. tendangan jejak kanan (20 kali dalam 1 menit)



Gmbr 4 : tendangan jejak kanan

c. Materi pembelajaran pengayaan

1) Melakukan gerak spesifik tendangan depan

11. Tendangan depan/ tusuk



Gmbr 5 : Tendagan depan/ tusuk

c. Melakukan kombinasi gerakan tendangan sabit dan jejak

3.2 Materi pembelajaran remedial

- a. melakukan gerak spesifik tendangan jejak sebanyak 20 kali dalam 1 menit
- b. melakukan gerak spesifik tendangan sabit sebanyak 20 kali dalam 1 menit

F. Metode Pembelajaran

- i. Pendekatan saintifik
- ii. Komando
- iii. Latihan

G. Media dan Bahan

2. Alat Pembelajaran :

- Stopwatch
- Pluit
- Pancing box
- Gelang atau lapangan sejenisnya

H. Sumber Belajar

2. Bahan/Sumber Pembelajaran

1. Media cetak

- a. Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VIII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- b. Lembar Kerja Siswa (LKS)
- c. Buku Teknik dasar pencak silat
- d. Media elektronik

1. Audio/video visual teknik dasar pencak silat

- a. <https://www.youtube.com/watch?v=JniUnR9ic5Y>

2. Rekaman/cuplikan pertandingan pencak silat

- a. <https://www.youtube.com/watch?v=VdKHSsMioug>

I. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama: 3 JP

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan <ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.• Guru menyampaikan kompetensi dasar (KD) yang akan diajarkan.• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.• Pemanasan secara umum.• Pemanasan khusus beladiri dalam bentuk permainan.	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi tentang teknik tendangan sabit dan jejak dari penjelasan serta contoh dari guru <div data-bbox="511 468 1242 667" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><i>Gmbr 1 : tendangan sabit dan jejak kanan</i></p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan yang belum dipahami tentang teknik tendangan sabit dan jejak dalam pencak silat • Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik tendangan sabit sesuai dengan contoh dan hasil mengamati dari guru • Melakukan latihan teknik tendangan jejak sesuai dengan contoh dan hasil mengamati dari guru • Melakukan tendangan sabit sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit • Melakukan tendangan jejak sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit • Guru menilai peserta didik tentang ketrampilan teknik tendangan sabit dan jejak sesuai dengan apa yang dipraktikkan oleh siswa. • Guru menilai perilaku peserta didik tentang nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dijelaskan tentang beberapa peristiwa yang dirasakan pada saat melakukan tendangan sabit dan jejak. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi tentang kejadian dalam praktik 10 kali tendangan sabit dan jejak <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi kesempatan mengemukakan kesulitan-kesulitan dalam melakukan teknik tendangan jejak dan sabit • Guru memberi penilaian kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan dan menyampaikan pendapat. 	85 menit
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Guru memberikan tugas untuk dilatihkan di rumah 	20 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
• Berbaris dan berdoa	

J. Penilaian

E. Sikap Sosial

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	A	B	C
i. Disiplin	Mengikuti pembelajara pencak silat dari awal sampai akhir			
	Berlatih secara individu tentang teknik tendangan sabit dan jejeg			
	Melakukan kombinasi sesuai dengan mematuhi peraturan yang ada.			
ii. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan dan mengumpulkan peralatan pada saat pembelajaran selesai			
	Mau bergantian memegang pancing box			
	Mau menjadi orang coba			
iii. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

A : Amat Baik

B : Baik

C : Cukup

F. Ketrampilan

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	i. Kaki		
		j. Badan		
		k. Lengan dan tangan		
		l. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	i. Kaki		
		j. Badan		
		k. Lengan dan tangan		
		l. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	i. Kaki		
		j. Badan		
		k. Lengan dan tangan		
		l. Pandangan mata		

Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut: Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max)

$$\text{Rumus} : P / \text{Max} \times 100$$

3. Pembelajaran Remedial

Tulis kegiatan pembelajaran remedial antara lain dalam bentuk:

- pembelajaran ulang
- bimbingan perorangan
- belajar kelompok
- pemanfaatan tutor sebaya

bagi siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

4. Pembelajaran Pengayaan

Berdasarkan hasil analisis penilaian, siswa yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan/atau pendalaman materi (kompetensi) antara lain dalam bentuk tugas mengerjakan soal-soal dengan tingkat kesulitan lebih tinggi, meringkas buku-buku referensi dan mewawancarai narasumber.

Mengetahui
Guru Pembimbing

Jetis, September 2017
Mahasiswa PLT

.....
NIP

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 1 JETIS
Kelas/ Semester	: VIII/ Semester Ganjil
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: Sepak Bola (<i>Passing, Controlling, Dribbling</i>)
Pertemuan Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1 JP)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menganalisis macam-macam tehnik dasar menendang dengan kaki bagian dalam, bagian luar punggung kaki .
2. Menganalisis macam-macam tehnik menghentikan bola.
3. Menganalisis teknik dasar menggiring.
4. Mempraktekkan kombinasi teknik dasar menendang, menggiring dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi khusus untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

D. Tujuan Pembelajaran.

Setelah pembelajaran berakhir siswa dapat :

1. Menganalisis macam-macam tehnik dasar menendang dengan kaki bagian dalam, bagian luar punggung kaki .
2. Menganalisis macam-macam tehnik menghentikan bola.
3. Menganalisis teknik dasar menggiring.
4. Mempraktekkan teknik dasar menendang, menggiring dan menghentikan bola.
5. Mempraktekkan kombinasi teknik dasar menendang, menggiring dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi khusus untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

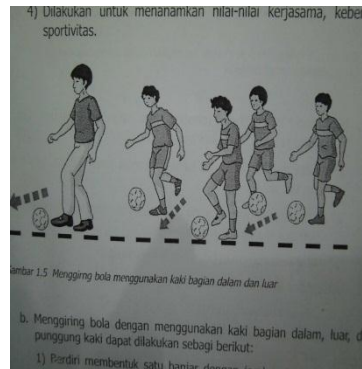
E. Materi Pembelajaran

Sepak Bola (menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam)

Tendangan dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola digunakan untuk mengoper atau menembak.

1. *Persiapan (Sikap Awal) menendang*

- Cara meletakkan posisi kaki tendang
- Cara meletakkan kaki yg tidak menendang
- Posisi Badan pada saat melakukan tendangan
- Posisi letak bola pada saat awal
- Pandangan kearah bola
- Pandang kearah lawan.



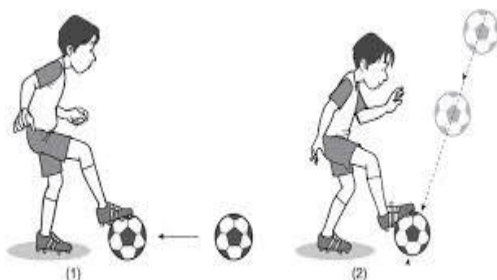
2. *Sikap awal menggiring bola*

- Berdiri membentuk satu barisan kebelakang dengan jarak antara satu dengan yang lain + 2m.
- Dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
- Lakukan berulang-ulang dan bergantian



1. *Sikap awal menghentikan bola*

- Berdiri saling berhadapan dengan jarak + 5 m.
- Bola dipantul, digulirkan dan dilambungkan dari depan.
- Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- Latihan dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang.



F. Metode Pembelajaran dan pendekatan

1. Pendekatan saintifik
2. Metode Komando
3. Metode Demontrasi
4. Metode Resiprokal

G. Media Pembelajaran

1. Sumber Pembelajaran

- A. Media cetak
- B. TV/video tentang permainan bulu tangkis
- C. Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VIII Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- D. <https://www.youtube.com/watch?v=L1BLDWe6AMk>
- E. <https://www.youtube.com/watch?v=Usl4Pw1mqrQ>

H. Alat dan Bahan Pembelajaran

1. Alat Pembelajaran :

- Bola Kaki standart, karet, plastik
- Gawang standart dan modifikasi
- Lapangan Sepak bola
- Peluit , Stop watch
- Cone/ Pembatas

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris ,berhitung, berdoa, presensi dan apresepsi• Memberikan motivasi dan mejelaskan tujuan pembelajaran• Pemanasan dengan bentuk permainan	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Mencari dan membaca informasi tentang teknik dasar permainan sepakbola (menendang,menggiring,menghentikan bola pada permainan sepak bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan• Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di Laptop/video dan membuat catatan tentang teknik dasar permainan sepak bola (teknik dasar menendang, menggiring, menghentikan bola).• Peserta didik mengamati tentang dasar permainan sepak bola yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar permainan	85 menit

	<p>sepak bola (menendang, menggiring, menghentikan bola) misalnya : bagaimana cara posisi kaki pada saat melakukan tendangan, dan perkenaannya pada bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan tehnik dasar permainan sepak 	
	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan tehnik dasar permainan sepak bola (menendang, menggiring, menghentikan bola) dengan hasil pengamatan. • Memperagakan pola keterampilan gerak tehnik dasar menendang, menggiring, menghentikan secara menyilang ke arah kanan dan kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok/regu/tim dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
	<p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan perkenaan bola dengan kaki dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan tendangan ,menggiring, menghentikan. • Menemukan hubungan posisi badan pada saat melakukan tendangan, menggiring, menghentikan bola dalam permainan sepak bola. • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi tehnik permainan sepak bola) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
	<p>Menyaji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan menendang, menggiring, menghentikan, berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan menendang, menggiring, menghentikan 	

	dalam permainan sepak bola yang dilakukan oleh peserta didik	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan evaluasi proses pembelajaran Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 	20 menit

I. Penilaian

1. Tes Keterampilan

Lakukan teknik dasar menendang dengan menggunakan punggung kaki, dengan unsur-unsur fariasinya hasil mencipta temuan sendiri dan penalaran, yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

No	Nama Siswa	Cara meletakkan posisi kaki tendang dan yg tidak menendang					Letak dan perkenaan punggung kaki pada saat melaku tendangan					Cara arah bola dan gerak lanjutan akhir gerakan menendang					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

2. Tes Sikap

Tes sikap dengan unsur-unsur :

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Disiplin					Menghargai orang lain		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1.																					
2.																					
3.																					
Dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :																					

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :

Mengetahui
Guru Pembimbing

Drs. Tri Heri Purnama
NIP.19670109 199512 1 002

Jetis, September 2017
Mahasiswa PLT

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani dan kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / Satu
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil
Tema Topik	: Softball
Alokasi Waktu	: 3 X 40 menit (1 JP)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menjelaskan variasi teknik dasar melempar bola softball.
2. Menjelaskan konsep gerak menangkap bola softball
3. Melakukan variasi teknik dasar menangkap bola softball.
4. Melakukan variasi teknik dasar melempar bola softball melalui permainan.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
 - 3.1.1 Menyebutkan Variasi teknik dasar melempar bola softball
 - 3.1.2 Menjelaskan variasi teknik dasar menangkap bola softball
- 4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
 - 4.1.1 Melakukan gerakan variasi melempar bola softball (kaki, tangan, dan pandangan mata)
 - 4.1.2 Melakukan permainan softball dengan menggunakan teknik yang benar

D. Materi Pembelajaran :

a. Teknik Melempar Bola



Teknik dasar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau lemparan yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1. Persiapan (Sikap awal)
 - kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu
 - badan tegak
 - Kedua tangan ditekuk di depan dada sambil memegang bola
 - Pandangan ke arah sasaran
2. Pelaksanaan (Melempar bola softball)
 - Langkahkan salah satu kaki ke depan berlawanan dengan tangan yang memegang bola
 - Badan sedikit ditarik ke belakang
 - Berat badan dialihkan ke belakang
 - Ayunan tangan dari atas kepala
 - Pandangan ke arah sasaran
3. Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
 - Langkahkan kaki yang lain ke depan
 - Badan condong ke depan
 - Kedua tangan rileks
 - Pindahkan berat badan ke kaki depan
 - perhatikan bola bergerak ke sasaran

E. Metode Pembelajaran.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Resiprokal

F. Media Pembelajaran

Video Teknik dasar melempar dan menangkap

<https://www.youtube.com/watch?v=Lb-K5Tf7U0Y>

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

-Lapangan, Bola softball, pemukul, kesed, pluit.

2. Sumber Belajar

-Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

-Buku referensi lain yang sesuai

H. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</p> <p>Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</p> <p>Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</p>	10 menit
Inti	<p>Guru memberikan pemahaman lewat video (pemberian tanggung jawab...)</p> <p>Peserta didik mempelajari Video yang diberikan oleh guru (mengamati)</p> <p>Peserta didik mendiskusikan video yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya)</p> <p>Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)</p> <p>Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab...)</p> <p>Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di tugaskan (mencoba, menyaji)</p> <p>Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar)</p> <p>Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,)</p> <p>Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji)</p> <p>Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....)</p> <p>Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai video yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di video (mencipta)</p>	85 menit
Penutup	<p>Pendinginan.</p> <p>Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah</p> <p>Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah</p> <p>Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</p> <p>Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</p>	25 Menit

J. Penilaian

a. Penilaian sikap

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Sportif	
i. Menghargai teman dan lawan	
ii. Menerima kekalahan	
iii. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	

3.1.10 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
3.1.11 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3.1.12 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
3.1.13 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
3.1.14 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

b. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan softball

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar dalam permainan softball!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan lemparan pada permainan softball					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik lemparan permainan softball					
4	Jelaskan rangkaian gerakan melempar pada permainan softball !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan teknik melempar pada permainan softball					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan teknik lemparan pada permainan softball					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan teknik lemparan pada permainan softball					

Keterangan:

2. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
3. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
4. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
5. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

c. Penilaian Keterampilan:

- a. Lakukan teknik dasar lempar tangkap softball

Keterangan:

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

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

RUBRIK PENILAIAN TEKNIK MELEMPAR DAN MENANGKAP

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Melempar	1. Kaki	- Kaki dibuka satu setengah lebar bahu			
			- Kaki melangkah kedepan untuk gerak lanjutan			
			- Posisi lutut kaki depan ditekuk saat ahiran			
		2. Tangan	- Tangan dan lengan melakukan awalan dengan direntangkan ke belakang			
			- Tangan satunya diluruskan ke depan			
			- Sikap ahiran kedua tangan salaing bergantian			
2. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung lurus pada sikap awalan					
	- Posisi badan relax					
	- Pandangan ke depan					
2	Menangkap	6. Kaki	- Kaki direntang ke belakang			

			- Lutut depan di tekuk	
			- Kaki belakang diluruskan	
		2. Tangan	- Kedua tangan di depan dada	
			- siku ditekuk	
			- telapak kiri di depan dan yang kanan di belakang	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan	
			- Punggung Lurus	
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola	

Keterangan :

6. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
7. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
8. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar

Mengetahui
Guru Pembimbing

Jetis, September 2017
Mahasiswa PLT

.....
NIP

Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121

PRESENSI SISWA
TAHUN PELAJARAN : 2017 / 2018

Kelas : VII C
Mata Pelajaran : PJOK

NO	NAMA	PERTEMUAN/TATAP MUKA TANGGAL																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
1	AFIFFAH AGHNIYA WATI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
2	AHMAD DANI LAZUARDI	s	v	v	v	v	v	v	v																												
3	AHMAD NAJIB	v	v	v	v	v	v	v	v																												
4	AMELIA QUROTA A'YUN	v	v	v	v	v	v	v	v																												
5	ANGGITA PUTRI MITAYANI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
6	ANNISA HIDAYATUL FADILA	v	v	v	v	v	v	v	v																												
7	ANNISA RAMADHANI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
8	ARDY DWI ATMAJA	v	v	v	v	v	v	v	v																												
9	AZZAHRO ARUMSARI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
10	DAFA NUR ALI FAUZI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
11	DELLA ANGGARTIWI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
12	DIAS MARETA NINGRUM	v	v	v	v	v	v	v	v																												
13	DINI APRIYANI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
14	HASNA HANUN DHYA ULHAQ	v	i	v	v	v	v	v	v																												
15	IKA RAMADHANI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
16	INTAN AURA PUTRI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
17	ISNAINI NUR ROUDHOTULJANNAH	v	v	v	v	v	v	v	v																												
18	JOANTA PANCA SONYA	v	v	v	v	v	v	v	v																												
19	LAILA NUR QOMARIAH	v	v	v	v	v	v	v	v																												
20	LOUIS DEWANDANA	v	v	v	v	v	v	v	v																												
21	LUSIANA NAHSATUL ULFA	v	v	v	v	v	v	v	v																												
22	MUHAMAD RIZAL ARIFAI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
23	MUHAMMAD LEO PRADIKA	v	i	v	v	v	v	v	v																												
24	NURULITA FINA RAHMADANI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
25	RANI ANINDYA HIKMAWATI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
26	SALSABILA NAILA FADIRA	v	v	v	v	v	v	v	v																												
27	SETYA PENI NUR JULITA	v	v	v	v	v	v	v	v																												
28	SHALFA AMALIA PUTRI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
29	SHELLY RACHMAWATI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
30	TASYA BELA ROMADHONI	v	v	v	v	v	v	v	v																												
31	ULINNUHA ZAKKI PUTRANTO	v	v	v	v	v	v	v	v																												
32	VIE VEMISHA VIRGINIA SALSHABILLA	v	v	v	v	v	v	v	v																												

Mengetahui,
Kepala Sekolah

RINI FAIFFINIATI, M.Pd
NIP.19590627 198103 2 005

PRESENSI SISWA
TAHUN PELAJARAN : 2017 / 2018

Kelas : VII D
Mata Pelajaran : PJOK

NO	NAMA	PERTEMUAN/TATAP MUKA TANGGAL																																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34					
		1	AILSHA NAZWA FADILLAH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																													
2	ALFI AZZAR ALZAHRO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
3	ELMI PRAVITAWATI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
4	ERIKA CAHYANINGRUM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
5	ERRIKA AULJA PUTRI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
6	FINA AMALIA HAPSARI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
7	GLADIS ANGGITA ANGGRAINI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
8	GREKA BEKNADITA APRILIAPUTRI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
9	HAKAM HELMI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
10	HAPRINA SUNNIFAH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
11	HERA DWI PRATIWI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
12	JOHAN IKHWAN NUR RAHMAT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
13	MAS ADI RIZKI FAUZAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
14	MUHAMMAD HARITS BUKHAMUDIN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
15	MUHAMMAD MUSLIH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
16	NAJWA KHAIRINA MARGONO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
17	NANDA FEBRIANITA HANDAYANI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
18	NASYWA RIZQI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
19	NOVI ANGGITA RAHMADHANI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
20	NUR LATIFAH MEISHAROH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
21	NURAIMA ALFI WAFIRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
22	RAFIKA WARDATI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
23	RAHMAH KHOIRUNNISA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
24	RANGGA KAUTSAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
25	REVITA RIMA PERMATA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
26	RIO LAKSONO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
27	RIZKY KURNIAWAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
28	TEGAR SIDIK PANGESTU	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
29	TIA CORNELIA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
30	VIKA NUR AFIFAH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
31	YULIA AZZAHRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															
32	YUVIKA REDA PRATAMA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																															

Mengetahui,
Kepala Sekolah

RINI FAIFFINIATI, M.Pd
NIP.19590627 198103 2 005

PRESENSI SISWA
TAHUN PELAJARAN : 2017 / 2018

Kelas : VIII E
Mata Pelajaran : PJOK

NO	NAMA	PERTEMUAN/TATAP MUKA TANGGAL																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
1	ADRE WICAHYO	v	v	v	v	v	v	v																														
2	ALDILA AYU RAHMAT JATI	v	v	v	v	v	v	s																														
3	ANDHIKA MAULANA	v	v	v	v	v	v	A																														
4	ANDHIKA RAMA PUTRA P	v	v	v	v	v	v	v																														
5	AULIA NUR SAFITRI	v	v	v	v	v	v	s																														
6	AVINA	v	v	v	v	v	v	v																														
7	AZZMI LATIFAH	v	v	v	i	v	v	v																														
8	CLARISSA FIRLY NUR I.S	v	v	v	v	v	v	v																														
9	DIDIK YULI RIFANTO	v	v	v	v	v	v	v																														
10	DIMAS ARYADI SETIAWAN	v	v	v	v	v	v	v																														
11	ESTU KURNIASIH	v	v	v	v	v	v	v																														
12	FADILA TRI UTAMI	s	v	v	v	A	v	A																														
13	HASIR AKIF AL FIRDAUS	v	v	v	v	v	v	v																														
14	HAYAT FADILAT UN KHOIRUNISA	v	i	v	v	v	v	v																														
15	HENDI WIBOWO	v	v	v	v	v	v	v																														
16	IBNU KURNIA ADI SETIAWAN	v	v	v	v	v	v	v																														
17	KHAFID FADRI MUSTAFA	v	v	v	v	v	v	v																														
18	KHUSNIA FAJRIN	v	v	v	v	v	v	v																														
19	KRISNAWATI	i	v	v	v	v	v	A																														
20	MARISA HANDAYANI	v	v	v	v	v	v	v																														
21	MUHAMMAD NADZAR ALFIFAUZI	v	v	v	v	v	v	v																														
22	MUHAMMAD YUDHA RAMADHAN	v	v	v	v	v	v	v																														
23	NANDA OKTAVIA	v	v	v	v	v	v	v																														
24	NOVAL ALFINANTO	v	v	v	v	v	v	v																														
25	PRADIFA SAIFULLOH	s	s	s	s	s	s	s																														
26	PUTRI DWI WIDYASTUTI	v	v	v	v	v	v	i																														
27	RIRIS FATONAH	v	v	v	v	v	v	v																														
28	SHAFI KALFAKA WIGUNA	v	v	v	v	v	v	v																														
29	UTAMI NUR AINI	v	v	v	v	v	v	v																														
30	WILDAN WINANTYA DEWA	v	v	v	v	v	v	v																														
31	YOGA ARDHA FIRMANSYAH	v	v	v	v	v	A	i																														
32																																						

Mengetahui,
Kepala Sekolah

RINI FAIFFINIATI, M.Pd
NIP.19590627 198103 2 005

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Pengetahuan
Olahraga Bulutangkis, Beladiri, Softball, Kesehatan
Pada Penjasorkes
Kelas VII B

No	Nama Siswa	Materi Pembelajaran				Total /4	Nilai
		Bulutangkis	Beladiri	Softball	Kesehatan		
1	AHZA NALATAMA	78	82	85	80	81	A-
2	ALDI RAWI A	80	80	84	80	81	A-
3	ALIFIA NUR AZIZAH	78	80	82	82	80.5	B+
4	AMILIA LUSIANA DEWI	76	78	81	80	79	B+
5	ANDRI HIMAWAN	78	79	86	80	81	A-
6	AULIA NUR ASHIKIN	78	77	86	82	81	A-
7	DENIS LUQMAN SALUCKY	80	79	85	80	81	A-
8	DESTINA ZAHRA SHAFIRA	80	80	80	81	80	B+
9	ERIKA KILA DEWI	78	77	82	82	80	B+
10.	EVITA EKA SAFITRI	78	79	86	80	81	A-
11.	HABIB EKA SAPUTRA	85	80	84	80	82	A-
12.	ISNAINI NUR ALFIYANI	80	80	84	80	81	A-
13.	LINDA RAHMADANI	78	79	86	80	81	A-
14.	MARSHA RANITA R	80	77	79	80	79	B+
15.	NADYA FATIKA SARI	78	77	85	82	80.5	B+
16.	NANDA FERDIANSYAH	80	79	86	83	82	A-
17.	NELA FAUZIYAH	78	80	86	83	82	A-
18.	NOVA NAFISA R	78	79	82	80	80	B+
19.	NOVITA RISKI UTAMI	78	80	86	82	81.5	A-
20.	RAHMAD WAHYU S.N	80	80	83	80	81	A-
21.	RAJWA WANJI PUTRI	78	79	83	80	80	B+
22.	RHETTA AZZALIE D. S. P.	78	78	84	80	80	B+
23.	SALMA NUR AZZIZAH	80	77	85	80	80.5	B+
24.	SHANDIKA DIMAS P	80	79	86	80	81.5	A-
25	SHINTA HAPSARI	78	80	84	80	80.5	B+
26.	SITI KHODIJAH	80	80	85	80	81	A-
27.	SULTAN HAFIYYAN G	80	79	84	83	81.5	A-
28.	TARIS EKA MUTIYA	80	80	85	84	82	A-
29.	TIARA ZADA ALMIRA	78	78	84	82	80.5	B+
30.	VANZA MUHAMMAD R	80	80	81	80	80	B+
31.	WAHYU HIDAYAT	80	79	86	82	82	A-
32.	WAHYU KURNIASIH	78	80	80	80	79.5	B+
	Jumlah nilai						
	Keterangan : 100>86 (A), 85 >81 (A-), 80>76 (B+), 75 > 71 (B), 70>66 (B-), 65>61 (C+) dst						

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Pengetahuan
Olahraga Bulutangkis, Beladiri, Softball, Kesehatan
Pada Penjasorkes
Kelas VII C

No	Nama Siswa	Materi Pembelajaran				Total /4	Nilai
		Bulutangkis	Beladiri	Softball	Kesehatan		
1.	Afiffah Aghnia Wati	78	82	85	85	82.5	A-
2.	Ahmad Dani Lazuardi	80	83	84	85	83	A-
3.	Ahmad Najib	80	86	87	85	84.5	A-
4.	Amelia Qurota A'yun	78	82	81	80	80	B+
5.	Anggita Putri Mitayani	80	79	80	80	80	B+
6.	Annisa Hidayatul F	78	80	86	80	81	A-
7.	Annisa Ramadhani	78	79	83	83	81	A-
8.	Ardy Dwi Atmaja	80	83	84	85	83	A-
9.	Azzahro Arumsari	78	78	82	80	79.5	B+
10.	Dafa Nur Ali Fauzi	80	82	86	85	83	A-
11.	Della Anggartiwi	80	80	84	80	81	A-
12.	Dias Mareta Ningrum	78	80	84	85	82	A-
13.	Dini Apriyani	78	83	86	84	83	A-
14.	Hasna Hanun Dhya U	80	80	79	85	81	A-
15.	Ika Ramadhani	78	78	85	80	80	B+
16.	Intan Aura Putri	80	79	86	80	81	A-
17.	Isnaini Nur Roudhotul J	80	80	83	80	81	A-
18.	Joanita Panca Sonya	80	80	79	85	81	A-
19.	Laila Nur Qomariah	78	80	83	80	80	B+
20.	Louis Dewandana	80	83	83	80	81.5	A-
21.	Lusiana Nafisatul Ulfa	80	79	83	85	82	A-
22.	Muhamad Rizal Arifai	80	84	84	80	82	A-
23.	Muhammad Leo P	80	80	80	85	81	A-
24.	Nurulita Fina R	80	79	82	80	80	B+
25.	Rani Anindya H	78	80	84	82	81	A-
26.	Salsabila Naila Fadira	80	80	82	82	81	A-
27.	Setya Peni Nur Julita	80	79	82	83	81	A-
28.	Shalfa Amalia Putri	80	80	83	80	81	A-
29.	Shelly Rachmawati	80	78	82	83	81	A-
30.	Tasya Bela Romadhoni	78	80	81	85	81	A-
31.	Ulinuha Zakki P	80	82	85	83	82.5	A-
32.	Vie Vemisha Virginia S	78	80	80	80	79.5	B+
	Jumlah nilai						
	Keterangan : 100>86 (A), 85 >81 (A-), 80>76 (B+), 75 > 71 (B), 70>66 (B-), 65>61 (C+) dst						

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis,
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Pengetahuan
Olahraga Bulutangkis, Beladiri, Softball, Kesehatan
Pada Penjasorkes
Kelas VII D

No	Nama Siswa	Materi Pembelajaran				Total /4	Nilai
		Bulutangkis	Beladiri	Softball	Kesehatan		
1.	AILSHA NAZWA FADILLAH	80	80	85	85	82.5	A-
2.	ALFI AZZAR ALZAHRO	78	80	84	85	82	A-
3.	ELMI PRAVITAWATI	80	83	87	85	84	A
4.	ERIKA CAHYANINGRUM	78	80	81	80	80	B+
5.	ERRIKA AULIA PUTRI	78	80	86	85	82	A-
6.	FINA AMALIA HAPSARI	78	83	86	80	82	A-
7.	GLADIS ANGGITA A	80	80	88	85	83	A-
8.	GRISKA BERHADITA A	78	80	84	85	82	A-
9.	HAKAM HELMI	80	83	82	80	81	A-
10.	HAPRINA SUNNIFAH	80	80	86	85	83	A-
11.	HERA DWI PRATIWI	80	83	84	80	82	A-
12.	JOHAN IKHWAN NUR R	80	83	84	85	83	A-
13.	MAS ADI RIZKI FAUZAN	82	83	86	84	84	A-
14.	MUHAMMAD HARITS B	82	83	79	85	82	A-
15.	MUHAMMAD MUSLIH	80	80	88	80	82	A-
16.	NAJWA KHAIRINA M	80	80	86	80	81.5	A-
17.	NANDA FEBRIANITA H	80	80	86	80	81.5	A-
18.	NASYWA RIZQI	78	83	79	85	81	A-
19.	NOVI ANGGITA R	80	83	86	80	82	A-
20.	NUR LATIFAH M	78	83	83	80	81	A-
21.	NURIDA ALFI WAFIRA	78	83	83	85	82	A-
22.	RAFIKA WARDATI	80	80	84	80	81	A-
23.	RAHMAH KHOIRUNNISA	80	80	84	85	82	A-
24.	RANGGA KAUTSAR	80	86	86	80	83	A-
25.	REVITA RIMA PERMATA	78	83	84	85	82.5	A-
26.	RIO LAKSONO	85	85	84	85	85	A-
27.	RIZKY KURNIAWAN	80	85	84	85	83.5	A-
28.	TEGAR SIDIK PANGESTU	85	86	87	80	84.5	A-
29.	TIA CORNELIA	78	85	84	85	83	A-
30.	VIKA NUR AFIFAH	80	86	81	85	83	A-
31.	YULIA AZZAHRA	80	80	86	85	83	A-
32.	YUVIKA REDA PRATAMA	80	83	80	80	81	A-
	Jumlah nilai						
	Keterangan : 100>86 (A), 85 >81 (A-), 80>76 (B+), 75 > 71 (B), 70>66 (B-), 65>61 (C+) dst						

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis,
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Awalan, Proses Melakukan, Ahiran, Keseluruhan
Pada Guling Depan
Kelas VII B

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai	
		Prosedural Gerakkan																		
		Awalan				Proses				Ahiran				Keseluruhan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Ahza Nalatama			V			V					V				V		11	B+	
2	Aldi Rawi Albidunanda			V				V				V					V	13	A-	
3	Alifia Nur Azizah			V			V					V				V		11	B+	
4	Amilia Lusiana Dewi		V				V				V					V		9	B	
5	Andri Himawan			V				V				V					V	13	A-	
6	Aulia Nur Ashikin			V					V			V					V	14	A-	
7	Denis Luqman Salucky			V			V					V				V		11	B+	
8	Destina Zahra Shafira			V			V				V					V		10	B	
9	Erika Kila Dewi			V					V			V					V	14	A-	
10.	Evita Eka Safitri			V					V			V					V	14	A-	
11.	Habib Eka Saputra			V			V					V				V		11	B+	
12.	Isnaini Nur Alfiyani			V			V					V				V		11	B+	
13.	Linda Rahmadani			V				V				V				V		12	B+	
14.	Marsha Ranita R		V				V				V					V		9	B	
15.	Nadya Fatika Sari		V				V				V					V		9	B	
16.	Nanda Ferdiansyah			V				V				V				V		12	B+	
17.	Nela Fauziah				V				V			V					V	15	A	
18.	Nova Nafisa Ramadhanti			V			V					V				V		11	B+	
19.	Novita Riski Utami			V			V					V				V		11	B+	
20.	Rahmad Wahyu Setya N			V			V					V				V		11	B+	
21.	Rajwa Wanji Putri				V				V					V				V	13	
22.	Rhetta Azzalie D. S.P		V				V				V					V		9	B	
23.	Salma Nur Azzizah		V				V				V					V		9	B	
24.	Shandika Dimas P			V			V					V				V		11	B+	
25	Shinta Hapsari		V				V				V					V		9	B	
26.	Siti Khodijah			V			V					V				V		11	B+	
27.	Sultan Hafiyyan G			V			V					V				V		11	B+	
28.	Taris Eka Mutiya		V				V				V					V		9	B	
29.	Tiara Zada Almira			V			V					V				V		11	B+	
30.	Vanza Muhammad Risaf			V			V					V				V		11	B+	
31.	Wahyu Hidayat			V			V					V				V		11	B+	
32.	Wahyu Kurniasih		V				V				V					V		9	B	
Skor Max = 16																				
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C)																				

dst		
-----	--	--

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Awalan, Proses Melakukan, Ahiran, Keseluruhan
Pada Guling Depan
Kelas VII C

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Awalan				Proses				Ahiran				Keseluruhan					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Afiffah Aghnia Wati			V				V				V				V	13	A-	
2	Ahmad Dani Lazuardi			V				V				V				V	13	A-	
3	Ahmad Najib			V				V				V				V	13	A-	
4	Amelia Qurota A'yun			V				V				V				V	13	A-	
5	Anggita Putri Mitayani		V				V			V					V		9	B	
6	Annisa Hidayatul Fadila				V				V			V				V	15	A	
7	Annisa Ramadhani			V			V			V					V		10	B	
8	Ardy Dwi Atmaja			V				V				V				V	14	A-	
9	Azzahro Arumsari		V				V			V					V		9	B	
10.	Dafa Nur Ali Fauzi			V				V				V				V	14	A-	
11.	Della Anggartiwi		V				V			V					V		9	B	
12.	Dias Mareta Ningrum			V			V			V					V		10	B	
13.	Dini Apriyani			V			V			V					V		10	B	
14.	Hasna Hanun Dhya U																		
15.	Ika Ramadhani				V				V			V				V	15	A	
16.	Intan Aura Putri			V			V			V					V		10	B	
17.	Isnaini Nur Roudhotul J			V			V			V					V		10	B	
18.	Joanita Panca Sonya				V				V			V				V	15	A	
19.	Laila Nur Qomariah			V			V			V					V		10	B	
20.	Louis Dewandana			V				V				V				V	13	A-	
21.	Lusiana Nafisatul Ulfa			V			V			V					V		10	B	
22.	Muhamad Rizal Arifai			V				V				V				V	13	A-	
23.	Muhammad Leo Pradika																		
24.	Nurulita Fina Rahmadani			V			V			V					V		10	B	
25	Rani Anindya H			V			V			V					V		10	B	
26.	Salsabila Naila Fadira			V			V			V					V		10	B	
27.	Setya Peni Nur Julita			V			V			V					V		10	B	
28.	Shalfa Amalia Putri			V			V			V					V		10	B	
29.	Shelly Rachmawati		V				V			V					V		9	B	
30.	Tasya Bela Romadhoni			V				V				V				V	13	A-	
31.	Ulinuha Zakki Putranto			V				V				V				V	14	A-	
32.	Vie Vemisha Virginia S		V				V			V					V		9	B	
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Awalan, Proses Melakukan, Ahiran, Keseluruhan
Pada Guling Depan
Kelas VII D

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Awalan				Proses				Ahiran				Keseluruhan					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ailsha Nazwa Fadillah			V			V				V				V		10	B	
2	Alfi Azzar Alzahro			V			V				V				V		12	B+	
3	Elmi Pravitaswati			V			V				V				V		11	B+	
4	Erika Cahyaningrum			V			V				V				V		12	B+	
5	Errika Aulia Putri			V			V				V					V	13	A-	
6	Fina Amalia Hapsari			V			V				V				V		10	B	
7	Gladis Anggita A		V				V				V				V		9	B	
8	Griska Bernadita A			V			V				V				V		10	B	
9	Hakam Helmi			V			V				V				V		11	B+	
10.	Haprina Sunnifah		V				V				V				V		9	B	
11.	Hera Dwi Pratiwi			V			V				V				V		11	B+	
12.	Johan Ikhwan Nur R			V			V				V				V		12	B+	
13.	Mas Adi Rizki Fauzan			V			V				V				V		12	B+	
14.	Muhammad Harits B			V			V				V				V		12	B+	
15.	Muhammad Muslih			V			V				V					V	13	A-	
16.	Najwa Khairina M		V				V				V				V		9	B	
17.	Nanda Febrianita H			V			V				V				V		11	B+	
18.	Nasywa Rizqi			V			V				V				V		12	B+	
19.	Novi Anggita R			V			V				V				V		11	B+	
20.	Nur Latifah Meisharoh			V			V				V				V		11	B+	
21.	Nuraida Alfi Wafira			V			V				V				V		11	B+	
22.	Rafika Wardati			V			V				V					V	13	A-	
23.	Rahmah Khoirunnisa			V			V				V				V		10	B	
24.	Rangga Kautsar			V			V				V				V		12	B+	
25.	Revita Rima Permata			V			V				V				V		12	B+	
26.	Rio Laksono			V			V				V				V		11	B+	
27.	Rizky Kurniawan			V			V				V				V		12	B+	
28.	Tegar Sidik Pangestu			V			V				V				V		12	B+	
29.	Tia Cornelia			V			V				V				V		10	B	
30.	Vika Nur Afifah			V				V			V					V	14	A-	
31.	Yulia Azzahra		V				V				V				V		9	B	
32.	Yuvika Reda Pratama			V			V				V				V		11	B+	
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Awalan, Tolakan, Melayang, Mendarat
Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok
Kelas VII B

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ahza Nalatama			V			V				V				V			10	B
2	Aldi Rawi Albidunanda				V			V				V				V		13	A-
3	Alifia Nur Azizah			V			V				V				V			10	B
4	Amilia Lusiana Dewi			V			V				V				V			10	B
5	Andri Himawan				V			V				V			V			13	A-
6	Aulia Nur Ashikin			V				V				V					V	13	A-
7	Denis Luqman Salucky			V				V				V			V			12	B+
8	Destina Zahra Shafira			V			V				V				V			10	B
9	Erika Kila Dewi			V			V				V				V			10	B
10.	Evita Eka Safitri			V				V			V				V			11	B+
11.	Habib Eka Saputra			V				V			V				V			11	B+
12.	Isnaini Nur Alfiyani			V				V			V				V			11	B+
13.	Linda Rahmadani			V				V			V				V			11	B+
14.	Marsha Ranita R		V					V			V				V			9	B
15.	Nadya Fatika Sari			V				V			V				V			11	B+
16.	Nanda Ferdiansyah			V				V			V				V			10	B
17.	Nela Fauziah			V				V			V				V			11	B+
18.	Nova Nafisa Ramadhanti			V				V			V				V			10	B
19.	Novita Riski Utami			V				V			V				V			11	B+
20.	Rahmad Wahyu Setya N			V				V			V				V			11	B+
21.	Rajwa Wanji Putri			V				V			V				V			11	B+
22.	Rhetta Azzalie D. S.P			V				V				V					V	13	A-
23.	Salma Nur Azzizah			V				V			V				V			10	B
24.	Shandika Dimas P			V				V			V				V			11	B+
25	Shinta Hapsari		V					V			V				V			9	B
26.	Siti Khodijah		V					V			V				V			9	B
27.	Sultan Hafiiyyan G				V				V			V					V	15	A
28.	Taris Eka Mutiya			V				V			V				V			11	B+
29.	Tiara Zada Almira			V				V			V				V			11	B+
30.	Vanza Muhammad Risaf		V					V			V				V			9	B
31.	Wahyu Hidayat			V				V			V				V			10	B
32.	Wahyu Kurniasih			V				V			V				V			10	B
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Awalan, Tolakan, Melayang, Mendarat
Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok
Kelas VII C

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Afiffah Aghnia Wati			V				V				V				V		12	B+
2	Ahmad Dani Lazuardi			V			V				V					V		10	B
3	Ahmad Najib			V				V				V				V		12	B+
4	Amelia Qurota A'yun			V				V				V				V		11	B+
5	Anggita Putri Mitayani			V				V				V				V		10	B
6	Annisa Hidayatul Fadila			V					V			V					V	14	A-
7	Annisa Ramadhani			V				V				V				V		9	B
8	Ardy Dwi Atmaja			V					V				V			V		12	B+
9	Azzahro Arumsari			V				V				V				V		9	B
10.	Dafa Nur Ali Fauzi				V					V			V				V	14	A-
11.	Della Anggartiwi			V				V				V				V		9	B
12.	Dias Mareta Ningrum			V				V				V				V		9	B
13.	Dini Apriyani				V					V			V				V	14	A-
14.	Hasna Hanun Dhya U				V				V				V				V	13	A-
15.	Ika Ramadhani			V				V				V				V		9	B
16.	Intan Aura Putri				V			V				V				V		10	B
17.	Isnaini Nur Roudhotul J				V			V				V				V		10	B
18.	Joanita Panca Sonya				V				V				V				V	13	A-
19.	Laila Nur Qomariah			V				V				V				V		9	B
20.	Louis Dewandana					V				V			V				V	15	A
21.	Lusiana Nafisatul Ulfa			V				V				V				V		9	B
22.	Muhamad Rizal Arifai				V				V				V				V	13	A-
23.	Muhammad Leo Pradika				V			V				V				V		10	B
24.	Nurulita Fina Rahmadani			V				V				V				V		9	B
25	Rani Anindya H			V				V				V				V		9	B
26.	Salsabila Naila Fadira				V			V				V				V		10	B
27.	Setya Peni Nur Julita				V			V				V				V		10	B
28.	Shalfa Amalia Putri				V			V				V				V		10	B
29.	Shelly Rachmawati			V				V				V				V		9	B
30.	Tasya Bela Romadhoni			V				V				V				V		9	B
31.	Ulinuha Zakki Putranto				V				V				V			V		12	B+
32.	Vie Vemisha Virginia S				V				V				V			V		12	B+
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Awalan, Tolakan, Melayang, Mendarat
Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok
Kelas VII D

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ailsha Nazwa Fadillah			V			V				V					V		10	B
2	Alfi Azzar Alzahro			V				V			V					V		11	B+
3	Elmi PravitaWati		V				V				V					V		9	B
4	Erika Cahyaningrum			V				V					V			V		12	B+
5	Errika Aulia Putri			V			V				V					V		10	B
6	Fina Amalia Hapsari		V				V				V					V		9	B
7	Gladis Anggita A		V				V				V					V		9	B
8	Griska Bernadita A			V			V				V					V		10	B
9	Hakam Helmi			V				V			V					V		11	B+
10.	Haprina Sunnifah		V				V				V					V		9	B
11.	Hera Dwi Pratiwi			V			V				V					V		10	B
12.	Johan Ikhwan Nur R			V				V					V			V		12	B+
13.	Mas Adi Rizki Fauzan			V			V				V					V		10	B
14.	Muhammad Harits B			V			V				V					V		10	B
15.	Muhammad Muslih			V					V			V					V	14	A-
16.	Najwa Khairina M			V			V				V					V		10	B
17.	Nanda Febrianita H			V			V				V					V		10	B
18.	Nasywa Rizqi			V				V					V			V		12	B+
19.	Novi Anggita R			V				V			V					V		11	B+
20.	Nur Latifah Meisharoh		V				V				V					V		9	B
21.	Nuraida Alfi Wafira		V				V				V					V		9	B
22.	Rafika Wardati			V				V					V			V		12	B+
23.	Rahmah Khoirunnisa			V			V				V					V		10	B
24.	Rangga Kautsar			V			V				V					V		10	B
25.	Revita Rima Permata			V			V				V					V		10	B
26.	Rio Laksono			V				V			V					V		11	B+
27.	Rizky Kurniawan			V			V				V					V		10	B
28.	Tegar Sidik Pangestu				V				V				V				V	15	A
29.	Tia Cornelia			V			V				V					V		10	B
30.	Vika Nur Afifah			V				V					V				V	14	A-
31.	Yulia Azzahra		V				V				V					V		9	B
32.	Yuvika Reda Pratama			V				V			V					V		11	B+
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian Bola Voli
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Passing Atas, Passing Bawah, Variasi Passing
Kelas VII B

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis Atas				Servis bawah					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ahza Nalatama		V					V			V				V		10	B	
2	Aldi Rawi Albidunanda			V				V			V					V	13	A-	
3	Alifia Nur Azizah		V					V			V				V		10	B	
4	Amilia Lusiana Dewi		V					V			V				V		10	B	
5	Andri Himawan			V				V			V				V		12	B+	
6	Aulia Nur Ashikin		V					V			V				V		11	B+	
7	Denis Luqman Salucky			V				V			V				V		12	B+	
8	Destina Zahra Shafira		V					V			V				V		11	B+	
9	Erika Kila Dewi		V					V			V				V		11	B+	
10.	Evita Eka Safitri		V					V			V				V		11	B+	
11.	Habib Eka Saputra			V				V			V				V		12	B+	
12.	Isnaini Nur Alfiyani		V				V				V				V		9	B	
13.	Linda Rahmadani		V					V			V				V		10	B	
14.	Marsha Ranita R		V					V			V				V		11	B+	
15.	Nadya Fatika Sari			V				V			V				V		11	B+	
16.	Nanda Ferdiansyah			V				V			V				V		11	B+	
17.	Nela Fauziyah		V					V			V				V		10	B	
18.	Nova Nafisa Ramadhanti		V					V			V				V		11	B+	
19.	Novita Riski Utami		V					V			V				V		11	B+	
20.	Rahmad Wahyu Setya N			V				V			V				V		12	B+	
21.	Rajwa Wanji Putri		V				V				V				V		9	B	
22.	Rhetta Azzalie D. S.P		V					V			V				V		11	B+	
23.	Salma Nur Azzizah		V					V			V				V		11	B+	
24.	Shandika Dimas P				V			V			V					V	14	A-	
25	Shinta Hapsari		V					V			V				V		11	B+	
26.	Siti Khodijah		V					V			V				V		10	B	
27.	Sultan Hafiiyyan G		V					V			V				V		10	B	
28.	Taris Eka Mutiya		V					V			V				V		11	B+	
29.	Tiara Zada Almira		V					V			V				V		11	B+	
30.	Vanza Muhammad Risaf			V				V			V				V		12	B+	
31.	Wahyu Hidayat			V				V			V				V		11	B+	
32.	Wahyu Kurniasih		V					V			V				V		11	B+	
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian Bola Voli
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Passing Atas, Passing Bawah, Variasi Passing
Kelas VII C

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis Atas				Servis bawah					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Afiffah Aghnia Wati		V				V			V				V			10	B	
2	Ahmad Dani Lazuardi			V			V			V				V			11	B+	
3	Ahmad Najib		V				V			V				V			10	B	
4	Amelia Qurota A'yun			V			V				V			V			12	B+	
5	Anggita Putri Mitayani			V			V				V			V			11	B+	
6	Annisa Hidayatul Fadila		V				V				V			V			11	B+	
7	Annisa Ramadhani			V			V				V			V			12	B+	
8	Ardy Dwi Atmaja		V				V				V			V			11	B+	
9	Azzahro Arumsari		V				V				V			V			11	B+	
10.	Dafa Nur Ali Fauzi		V				V				V			V			11	B+	
11.	Della Anggartiwi			V			V				V			V			11	B+	
12.	Dias Mareta Ningrum			V			V				V			V			11	B+	
13.	Dini Apriyani		V				V				V			V			10	B	
14.	Hasna Hanun Dhya U		V				V				V			V			11	B+	
15.	Ika Ramadhani			V			V				V			V			11	B+	
16.	Intan Aura Putri			V			V				V			V			11	B+	
17.	Isnaini Nur Roudhotul J		V				V				V			V			10	B	
18.	Joanita Panca Sonya		V				V				V			V			11	B+	
19.	Laila Nur Qomariah		V				V				V			V			11	B+	
20.	Louis Dewandana				V		V					V				V	15	A	
21.	Lusiana Nafisatul Ulfa			V			V				V			V			11	B+	
22.	Muhamad Rizal Arifai			V			V				V					V	13	A-	
23.	Muhammad Leo Pradika			V			V				V			V			12	B+	
24.	Nurulita Fina Rahmadani		V				V				V			V			11	B+	
25	Rani Anindya H		V				V				V			V			11	B+	
26.	Salsabila Naila Fadira			V			V				V			V			11	B+	
27.	Setya Peni Nur Julita			V			V				V			V			11	B+	
28.	Shalfa Amalia Putri		V				V				V			V			11	B+	
29.	Shelly Rachmawati		V				V				V			V			11	B+	
30.	Tasya Bela Romadhoni			V			V				V			V			12	B+	
31.	Ulinuha Zakki Putranto			V			V				V					V	11	B+	
32.	Vie Vemisha Virginia S		V				V				V			V			11	B+	
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Passing Atas, Passing Bawah, Variasi Passing
Kelas VII D

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis Atas				Servis bawah					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ailsha Nazwa Fadillah		V				V			V				V			10	B	
2	Alfi Azzar Alzahro			V			V			V				V			11	B+	
3	Elmi Pravitawati		V				V			V				V			10	B	
4	Erika Cahyaningrum			V			V				V			V			12	B+	
5	Errika Aulia Putri			V			V				V			V			11	B+	
6	Fina Amalia Hapsari		V				V				V			V			11	B+	
7	Gladis Anggita A			V			V				V			V			12	B+	
8	Griska Bernadita A		V				V				V			V			11	B+	
9	Hakam Helmi		V				V				V			V			11	B+	
10.	Haprina Sunnifah		V				V				V			V			11	B+	
11.	Hera Dwi Pratiwi			V			V				V			V			11	B+	
12.	Johan Ikhwan Nur R			V			V				V			V			11	B+	
13.	Mas Adi Rizki Fauzan			V			V				V			V			11	B+	
14.	Muhammad Harits B		V				V				V			V			11	B+	
15.	Muhammad Muslih		V				V				V			V			10	B	
16.	Najwa Khairina M			V			V				V			V			11	B+	
17.	Nanda Febrianita H		V				V				V			V			11	B	
18.	Nasywa Rizqi		V				V				V			V			11	B+	
19.	Novi Anggita R			V			V				V			V			12	B+	
20.	Nur Latifah Meisharoh		V				V				V			V			10	B	
21.	Nuraida Alfi Wafira		V				V				V			V			10	B	
22.	Rafika Wardati			V			V				V				V		13	A-	
23.	Rahmah Khoirunnisa		V				V				V			V			10	B+	
24.	Rangga Kautsar			V			V				V			V			12	B+	
25.	Revita Rima Permata		V				V				V			V			11	B+	
26.	Rio Laksono			V			V				V			V			12	B+	
27.	Rizky Kurniawan			V			V				V			V			12	B+	
28.	Tegar Sidik Pangestu			V			V					V			V		14	A-	
29.	Tia Cornelia		V				V				V			V			11	B+	
30.	Vika Nur Afifah			V			V				V			V			12	B+	
31.	Yulia Azzahra			V			V				V				V		11	B+	
32.	Yuvika Reda Pratama		V				V				V			V			11	B+	
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Lembar Penilaian Bola Voli
Penilaian Kompetensi Keterampilan
Passing Atas, Passing Bawah, Variasi Passing
Kelas VIII E

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis Atas				Servis bawah					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Adre Wicahyo		V					V			V				V		10	B	
2	Aldila Ayu Rahmat Jati			V				V			V				V		11	B+	
3	Andhika Maulana			V				V			V				V		12	B+	
4	Andhika Rama Putra P			V				V			V				V		12	B+	
5	Aulia Nur Safitri			V				V			V				V		11	B+	
6	Avina		V					V			V				V		11	B+	
7	Azzmi Latifah		V				V				V				V		10	B	
8	Clarissa Firly Nur I.S		V					V			V				V		11	B+	
9	Didik Yuli Rifanto		V					V			V				V		10	B	
10.	Dimas Aryadi Setiawan			V				V			V				V		12	B+	
11.	Estu Kurniasih		V					V			V				V		10	B	
12.	Fadila Tri Utami		V					V			V				V		9	B	
13.	Hasir Akif Al Firdaus			V				V			V				V		12	B+	
14.	Hayat Fadilatun K		V					V			V				V		11	B+	
15.	Hendi Wibowo			V				V			V				V		11	B+	
16.	Ibnu Kurnia Adi S			V				V			V				V		11	B+	
17.	Khafid Fadri Mustafa			V				V			V				V		12	B+	
18.	Khusnia Fajrin		V					V			V				V		10	B	
19.	Krisnawati		V					V			V				V		9	B	
20.	Marisa Handayani		V					V			V				V		11	B+	
21.	Muhammad Nadzar A			V				V			V				V		12	B+	
22.	Muhammad Yudha R			V				V			V				V		12	B+	
23.	Nanda Oktavia		V					V			V				V		11	B+	
24.	Noval Alfinanto			V				V			V				V		12	B+	
25.	Pradifa Saifulloh																		
26.	Putri Dwi Widyastuti			V				V					V			V	14	A-	
27.	Riris Fatonah		V					V			V				V		10	B	
28.	Shafa Kalfaka Wiguna		V					V			V				V		11	B+	
29.	Utami Nur Aini		V					V			V				V		10	B	
30.	Wildan Winantya Dewa			V				V			V				V		12	B+	
31.	Yoga Ardha Firmansyah			V				V			V				V		12	B+	
Skor Max = 16																			
Nilai = 16 sd 15 (A), 14 sd 13 (A-), 12 sd 11 (B+), 10 sd 9 (B), 8 sd 7 (C+) 6 sd 5 (C) dst																			

**Mengetahui,
Guru Pembimbing,**

**Drs. Tri Heri Purnama
NIP NIP. 19670109 199512 1 002**

**Jetis, September 2017
Mahasiswa**

**Anna Pandu Pranama
NIM. 14601241121**

Soal Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat !

1. Berapa jumlah pemain basket yang bermain dalam satu tim ?
 - a. 6 orang
 - b. 5 orang
 - c. 7 orang
 - d. 4 orang
2. Berapa quarter permainan bola basket dalam peraturan FIBA?
 - a. 2 quarter
 - b. 3 quarter
 - c. 4 quarter
 - d. 5 quarter
3. Siapa yang menciptakan permainan bola basket ?
 - a. Taufik hidayat
 - b. James A. Naismith
 - c. Dr. Luther Hasley
 - d. Chris John
4. Pada tahun berapakah permainan bola basket diciptakan?
 - a. 15 desember 1891
 - b. 17 mei 1891
 - c. 17 agustus 1945
 - d. 15 desember 1991
5. Di negara manakah permainan basket diciptakan?
 - a. Amerika serikat
 - b. Indonesia
 - c. Spanyol
 - d. Malaysia
6. Apa nama federasi bola basket internasional ?
 - a. FIBA
 - b. FIFA
 - c. ASEAN
 - d. PSSI
7. Apa nama federasi bola basket Indonesia ?
 - a. PSSI
 - b. PBVSI
 - c. PERBASI
 - d. PSS
8. Yang manakah tehnik dalam permainan bola basket, kecuali ?
 - a. chest pass
 - b. dribble
 - c. overhead pass
 - d. heading
9. Menggunakan berapakah ring dalam permainan bola basket ?
 - a. 1 ring
 - b. 2 ring
 - c. 3 ring
 - d. tidak menggunakan ring
10. Chest pass merupakan salah satu tehnik dalam permainan bola basket yaitu?
 - a. mengoper bola
 - b. menggiring bola
 - c. memasukan bola kedalam ring
 - d. lemparan kedalam
11. Mengoper bola dari depan dada merupakan tehnik dalam permainan bola basket yang bernama?

- a. chest pass c. dribble
 b. overhead pass d. shooting
12. Dribble merupakan salah satu tehnik dalam permainan bola basket yaitu
- a. mengoper bola c. memasukan bola kedalam ring
 b. menggiring bola d. lemparan kedalam
13. Menggiring bola merupakan tehnik dalam permainan bola basket yang bernama?
- a. chest pass c. dribble
 b. overhead pass d. shooting
14. overhead merupakan salah satu tehnik dalam permainan bola basket yaitu ?
- a. mengoper bola c. memasukan bola kedalam ring
 b. menggiring bola d. lemparan kedalam
15. mengoper bola dari atas kepala merupakan tehnik dalam permainan bola basket yang bernama ?
- a. chest pass c. dribble
 b. overhead pass d. shooting
16. supaya mengoper bola cepat kepada teman sebaiknya menggunakan tehnik ?
- a. chest pass c. dribble
 b. overhead pass d. shooting
17. berapa lama satu quarter dalam peraturan FIBA ?
- a. 8 menit c. 12 menit
 b. 10 menit d. 14 menit
18. berpakah panjang lapangan bola basket sesuai peraturan FIBA ?
- a. 26 meter c. 30 meter
 b. 24 meter d. 22 meter
19. berpakah lebar lapangan bola basket sesuai peraturan FIBA ?
- a. 16 meter c. 10 meter
 b. 14 meter d. 12 meter
20. berpakah tinggi ring bola basket sesuai peraturan FIBA ?
- a. 2 meter c. 3,05 meter
 b. 3 meter d. 2,05 meter

Soal Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat !

1. Atletik berasal dari kata ?
 - a. atlet
 - b. letik
 - c. lari
 - d. athlon
2. Berikut ini yang merupakan cabang dari atletik, kecuali ?
 - a. lari
 - b. jalan
 - c. lempar
 - d. basket
3. Berikut ini start yang ada dalam lari, kecuali ?
 - a. start melayang
 - b. start berdiri
 - c. start tidur
 - d. start jongkok
4. Athlon mempunyai arti?
 - a. jalan
 - b. lari
 - c. lompat
 - d. lomba
5. Berasal dari manakah kata Athlon ?
 - a. Amerika serikat
 - b. Indonesia
 - c. Yunani
 - d. Malaysia
6. Lari jarak pendek menggunakan start ?
 - a. start melayang
 - b. start berdiri
 - c. start tidur
 - d. start jongkok
7. Yang merupakan lari jarak pendek berikut ini adalah?
 - a. 200 meter
 - b. 1000 meter
 - c. 1500 meter
 - d. 800 meter
8. Start berdiri digunakan untuk lari ?
 - a. jarak pendek
 - b. estafet
 - c. jarak menengah dan panjang
 - d. semuanya salah
9. Start melayang digunakan untuk lari ?
 - a. jarak pendek
 - b. estafet
 - c. jarak menengah dan panjang
 - d. semuanya salah
10. Lari jarak 1500 meter merupakan lari jarak ?
 - a. jarak pendek
 - b. jarak menengah
 - c. jarak jauh
 - d. marathon
11. Marathon merupakan lari jarak ?
 - a. menengah
 - b. pendek
 - c. jauh
 - d. estafet
12. Berapa jarak lari marathon?
 - a. 1500 meter
 - b. 3000 meter
 - c. 42195 meter
 - d. 100 meter
13. Start jongkok dibagi menjadi 3 yaitu, kecuali ?
 - a. start pendek
 - b. start menengah
 - c. start panjang
 - d. start jauh
14. Saat sedang start jongkok pandangan mata kearah ?
 - a. bawah
 - b. atas
 - c. lurus depan
 - d. belakang
15. Aja-aja yang ada dalam start jongkok yaitu, kecuali ?
 - a. bersedia
 - b. mulai
 - c. siap
 - d. Ya

16. Saat start jongkok aba-aba yang manakah yang boleh untuk mulai berlari ?
- a. ya
 - b. mulai
 - c. siap
 - d. bersedia
17. Posisi badan saat lari jarak pendek adalah ?
- a. tegak
 - b. miring ke samping
 - c. condong ke depan
 - d. condong ke belakang
18. Yang merupakan lari jarak menengah adalah ?
- a. 200 m dan 400 m
 - b. 10000 m dan 20000 m
 - c. 800 m dan 1500 m
 - d. 42195 m
19. Yang dimaksud dengan standing start adalah ?
- a. start melayang
 - b. start berdiri
 - c. start tidur
 - d. start jongkok
20. Induk organisasi atletik internasional adalah ?
- a. PSSI
 - b. PERBASI
 - c. PBVSI
 - d. IAAF

Kunci Jawab ulangan harian atletik

Pilihan ganda

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 1. d | 6.d | 11.c | 16. a |
| 2. d | 7. a | 12. C | 17. c |
| 3. c | 8. c | 13.d | 18. c |
| 4. d | 9. b | 14. a | 19. b |
| 5. d | 10. b | 15. b | 20. d |

Kunci Jawab ulangan harian Bola basket

Pilihan ganda

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 1. b | 6. a | 11. a | 16. a |
| 2. c | 7. c | 12. b | 17. b |
| 3. b | 8. d | 13. c | 18. a |
| 4. a | 9. b | 14. a | 19. b |
| 5. a | 10. A | 15. b | 20. c |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PLT
TAHUN 2017

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Jetis
Alamat Sekolah : Jl. Imogiri Km 11, Jetis, Bantul

Nama Mahasiswa : Anna Pandu Pranama
NIM : 14601241121
FAK/PRODI : FIK/PJKR

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Serapan Dana (dalam Rupiah)				
			Swadaya/ Sekolah	Mahasiswa	Pemda/ Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lain	Jumlah
1.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP lompat jauh, bola basket, sepak bola, beladiri, bulutangkis, bola voli, kesehatan, softball, kesehatan		43.000			43.000
2.	Media Pembelajaran	Media gambar teknik dasar lompat jauh dan bola basket, bulutangkis, beladiri dan softball		12.000			12.000
3.	Penilaian dan Tugas	Penilaian sikap, pengetahuan dan ketrampilan		5.000			5.000
4.	Laporan	Penbuatan Laporan		200.000			
Jumlah				270.000			270.000

Mengetahui,



SMP Negeri 1 Jetis

R. Fauziniati, M.Pd

NIP: 19590627 198003 2 005

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Muhammad Hamid Anwar, S.Pd., M.Phil

NIP: 197801102 20050 1 1001

Mahasiswa

Anna Pandu Pranama

NIM: 14601241121



KARTU BIMBINGAN PLT
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
 LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPMP) UNS
 TAHUN 2017

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 1 Jati
 Alamat Sekolah : Jalan Imogiri Barat Km. 11, Jati, Boyalene, Sukoharjo
 Nama DPL PLT : Dr. Mudawanaq, Haniq, Anwar, S.Pd, M.Pd
 Prodi / Fakultas DPL PLT : PAIK / FIP
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Ketamngan	Tanda Tangan DPL PLT
1	26 September 2017	2	Pengantar Bimbingan		
2	7 Oktober 2017	2	Supervisi Praktek pengajaran		
3	14 Oktober 2017	2	Supervisi Praktek Pengajaran		
4	16 Desember 2017	2	Evaluasi Bimbingan		

PENGANTAR
 * Kartu Bimbingan PLT ini dibawakan oleh PLT
 di kelas dan di prodi.
 * Kartu Bimbingan PLT ini harus diisi sesuai
 bimbingan dan diarahkan pada target dari
 DPL PLT yang ada bimbingan di kelas.
 * Kartu Bimbingan PLT ini harus diarahkan
 ke PP PPL dan PKL UNS yang sesuai di kelas
 dan setiap semester oleh PLT untuk bimbingan
 bimbingan.

Mengetahui,
 Kepala PP PPL DAN PKL,

Dr. Safis Triyono, M.Pd
 NIP. 14380306 198601 1 001

Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga



Jati, 15 Juli 2017
 Ketua Kelompok PLT

Widiyanti, S.Pd, M.Pd
 NIP. 196403067

Dokumentasi



Gambar 1. Suasana Pembelajaran diluar kela dan didalam kelas

Dokumentasi



Gambar 1. Penerjunan PLT di Aula SMP N 1 Jetis



Gambar 2. Observasi pembelajaran



Gambar 3. Salam pagi



Gambar 4. Upacara



Gambar 5. Sosialisasi kenakalan remaja



Gambar 6. Foto bersama anggota polsek Jetis setelah sosialisasi kenakalan remaja



Gambar 7. Ekstrakurikuler Tari



Gambar 8. Observasi Praktik mengajar



Gambar 9. Ekstrakurikuler bola basket



Gambar 10. Ekstrakurikuler karawitan



Gambar 11. Ekstrakurikuler sepakbola



Gambar 12. Pengawas UAS



Gambar 13. Ekstakurikuler pramuka



Gambar 14. Ekstrakurikuler pramuka



Gambar 15. Ekstrakurikuler tontony



Gambar 16. LBB di Pasar Seni Gabusan



Gambar 17. Jalan sehat



Gambar 18. Penghitungan suara pemilihan ketua OSIS



Gambar 19. Antusias siswa mengikuti acara pensi dan perpisahan



Gambar 20. Slah satu pentas yang ditampilkan siswa

