

## **LAPORAN INDIVIDU**

**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**

**SMP N 1 SEWONBANTUL YOGYAKARTA**

**Jl. Parangtritis KM. 7, Timbulharjo Sewon Bantul**

**Yogyakarta**



**Disusun Oleh:**

**Anita Nur Afrilia**

**14601241065**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN**

**REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## LAPORAN INDIVIDU

**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**

**SMP N 1 SEWONBANTUL YOGYAKARTA**

**Jl. Parangtritis KM. 7, Timbulharjo Sewon Bantul**

**Yogyakarta**



**Disusun Oleh:**

**Anita Nur Afrilia**

**14601241065**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN**

**REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**



LAPORAN PLT 2017  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

LEMBAR PENGESAHAN

Setelah diadakan pengarahan, bimbingan, koreksi dan perbaikan seperlunya dari laporan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta tahun Akademik 2017/2018, maka mahasiswa:

Nama : Anita Nur Afrilia  
NIM : 14601241065  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahaga Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan sebagai persyaratan akhir mengikuti kegiatan PLT dan telah melaksanakan kegiatan PLT di SMP Negeri 1 Sewon dari tanggal 15 September sampai 15 November 2017.

Demikian pengesahan ini kami berikan, semoga dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 November 2017

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Drs. Suhadi, M.Pd.

NIP.196005051988031006

Agus Susanto, S.Pd.

Dosen Pembimbing PLT

SMP N 1 Sewon

Drs. Suhadi, M.Pd.

NIP.196005051988031006

Koordinator PLT

SMP N 1 Sewon

C. Lely Damayanti, M.Pd.

NIP. 196811131997022001

Mengetahui

Kepala Sekolah

SMP N 1 Sewon

Sariyem, M.Pd., M.A.

NIP. 196211091984122003





## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan di SMP N 1 Sewon. Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas PLT yang bersifat wajib lulus pada program studi kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta dan juga sebagai bukti dari pelaksanaan PLT di SMP N 1 Sewon yang dilaksanakan pada 15 September – 15 November 2017.

Pelaksanaan PLT ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT
2. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan PLT;
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
4. Drs. Suhadi, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan PLT dan Dosen Pamong PLT di SMP N 1 Sewon;
5. Ibu Sarjiyem, S.Pd.M.A. selaku kepala SMP N 1 Sewon;
6. Bapak Drs. Hardiyanto, selaku wakil kepala sekolah SMP N 1 Sewon
7. Ibu C. Lely Damayanti, M.Pd selaku koordinator PLT SMP N 1 Sewon yang penuh kesabaran dalam membimbing kami;
8. Bapak Agus Susanto, S.Pd. selaku guru pembimbing mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII E, VII F, VII G, VII H, VIII E, VIII F, VIII G dan VIII H di SMP N 1 Sewon yang senantiasa membimbing dan memberi arahan dalam pelaksanaan kegiatan PLT;
9. Bapak Ibu guru, karyawan, siswa serta segenap keluarga besar SMP N 1 Sewon yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pelaksanaan PLT;
10. Segenap keluarga yang senantiasa memberi dukungan dan mendoakan dalam kegiatan PLT ini;
11. Teman-teman kelompok PLT SMP N 1 Sewon yang berjuang bersama dalam kegiatan PLT;



LAPORAN PLT 2017  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

---

12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Program PLT sampai selesai penyusunan laporan ini;

Praktikan menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu saran dan kritik dari berbagai sumber yang dapat membangun sangat praktikan harapkan sehingga menjadi lebih baik untuk nanti kedepannya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bantul, 15 November 2017

Penyusun,

Anita Nur Afrilia

NIM. 14601241065



LAPORAN PLT 2017  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

---

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	ii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PLT .....	9
<b>BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL</b>	
A. Persiapan .....	12
B. Pelaksanaan PLT .....	17
C. Analisis Hasil Pelaksanaan .....	25
<b>BAB III PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	28
B. Saran.....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	30
<b>LAMPIRAN.....</b>	31



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**

*Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733*

---

**DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Matriks Program kerja
- Lampiran 2. Catatan Harian
- Lampiran 3. Lembar Observasi
- Lampiran 4. Denah Sekolah
- Lampiran 5. Jadwal Pelajaran SMP N 1 Sewon
- Lampiran 6. Jadwal Mengajar Mahasiswa
- Lampiran 7. Kalender Pendidikan Tahun Pelajaran 2017/2018
- Lampiran 8. Silabus
- Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 10. Daftar Nilai Kelas VII G, VII H, VIII G, VIII
- Lampiran 11. Daftar Hadir Siswa
- Lampiran 12. Jurnal Siswa
- Lampiran 13. Program Semester
- Lampiran 14. Dokumentasi Foto
- Lampiran 15. Jadwal Piket 3S
- Lampiran 16. Jadwal Piket Harian
- Lampiran 17. Struktur Organisasi
- Lampiran 18. Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 19. Laporan Dana PLT



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

---

### ABSTRAK

#### PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)

LOKASI: SMP N 1 SEWON

Oleh: Anita Nur Afrilia

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

NIM. 14601241065

Universitas Negeri Yogyakarta dalam pengembangannya masih tetap mempertahankan dan terus mengembangkan salah satu fungsinya yaitu untuk mempersiapkan serta menghasilkan guru atau tenaga kependidikan lainnya yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan sehingga menjadi tenaga profesional pendidikan. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka UNY memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa dalam serangkaian mata kuliah yang salah satunya adalah Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). PLT merupakan salah satu mata kuliah lapangan yang bersifat intrakurikuler. PLT ini bertujuan untuk melatih mahasiswa agar memiliki pengalaman nyata tentang proses belajar mengajar. Dengan adanya PLT ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai tenaga keguruan yang professional sehingga memiliki sikap, nilai, keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan dalam profesi.

Kegiatan atau program PLT dilaksanakan di SMP N 1 Sewon pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Sebelum kegiatan dilaksanakan, terlebih dahulu diawali dengan berbagai kegiatan persiapan, di antaranya pengajaran mikro, pembekalan, dan observasi. Kegiatan praktik lapangan terbimbing yang dilakukan di SMP N 1 Sewon adalah kegiatan praktik mengajar di kelas sebagai program utama. Program utama individu praktikan adalah membuat perangkat pembelajaran, praktik mengajar, dan penyusunan evaluasi pembelajaran. Praktikan mengampu pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas 7 sebanyak 2 kelas, yaitu kelas VII G dan H, dan Kelas VIII sebanyak 2 kelas, yaitu Kelas VIII G dan H serta juga ada pendampingan dan juga mengganti mengajar masuk kelas. Proses pembelajaran dilakukan menggunakan metode scientific dan eksperimen sebagai metode dalam kurikulum 2013 yang menuntut siswa aktif melalui kegiatan pengamatan, penyelidikan, diskusi, dan komunikasi (presentasi).

Hasil dari kegiatan PLT selama 2 bulan adalah pelaksanaan PLT berjalan dengan baik dan lancar, tanpa kendala yang berarti. Kelancaran pelaksanaan program PLT UNY 2017 ini tak lepas dari adanya kerjasama yang baik antara pihak sekolah, khususnya guru pembimbing, mahasiswa serta peserta didik SMP Negeri 1 Sewon. Sarana dan prasarana sekolah juga sangat mendukung terlaksananya PLT.

Kata kunci : *UNY, PLT, SMP N 1 Sewon, Mengajar*



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

### BAB I

#### PENDAHULUAN

Dunia pendidikan di Indonesia berkembang semakin dinamis. Perkembangan ini tidak terlepas dari peran pemerintah yang ingin menjadikan kualitas pendidikan Indonesia maju setara dengan negara-negara lain. Banyak sekali program yang dirintis pemerintah untuk memajukan pendidikan ini. Tetapi perkembangan ini belum bisa merata di seluruh Indonesia. Hampir semua kebijakan terpusat di Jawa, sedangkan daerah lain belum banyak tersentuh. Hal ini kemudian berakibat juga kepada pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM). Kualitas SDM yang baik tentunya juga akan menghasilkan kualitas pendidikan yang baik pula.

Sekolah merupakan lembaga yang paling penting dalam rangka menciptakan Sumber Daya Manusia yang berkualitas, handal dan memiliki moralitas yang baik. Untuk mewujudkan hal tersebut, tentu saja sarana dan prasarana menjadi salah satu prioritas utama yang perlu diperhatikan oleh pemerintah. Dengan sarana dan prasarana yang baik serta memadai tentu saja misi pendidikan akan terwujudkan.

Oleh karena itu, perguruan tinggi (PT) sebagai lembaga yang mencetak mahasiswa untuk menjadi manusia yang memiliki ketangguhan dan ketrampilan (*life skill*) dalam bidangnya selalu dituntut untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya yang akan berimbas pada kualitas lulusannya. Termasuk dalam hal ini adalah UNY sebagai salah satu PT yang mencetak tenaga kependidikan atau calon guru, juga harus meningkatkan kualitas kelulusannya agar dapat bersaing dalam dunia pendidikan baik dalam skala nasional maupun skala internasional.

Sejalan dengan visi dan misi UNY, produktivitas tenaga kependidikan, khususnya calon guru baik dari segi kualitas maupun kuantitas tetap menjadi perhatian universitas. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya beberapa usaha pembaharuan peningkatan dalam bidang keguruan seperti Praktik Lapangan Terbimbing (PLT), pengajaran mikro (*micro teaching*), Kuliah Kerja Nyata (KKN) di sekolah yang diarahkan untuk mendukung terwujudnya calon guru yang profesional.

PLT merupakan mata kuliah intrakulikuler yang wajib lulus bagi setiap mahasiswa strata 1 (S1) program studi kependidikan. Dengan PLT diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan kualitas skil bagi mahasiswa, yaitu pengalaman belajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan ketrampilan, kemandirian, tanggung jawab dan



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

kemampuan memecahkan masalah. Sehingga keberadaan PLT ini sangatlah bermanfaat bagi mahasiswa calon guru dalam mendukung profesinya.

Salah satu lokasi yang menjadi sasaran program PPL semester ganjil tahun 2017 ini di sekolah yaitu SMP Negeri 1 Sewon. Diharapkan dengan diterjunkannya di sekolah tersebut mahasiswa dapat mengaplikasikan apa yang telah didapat selama kuliah, terutama yang berhubungan dengan dunia pendidikan.

#### **A. Analisis Situasi**

SMP Negeri 1 Sewon merupakan salah satu sekolah tingkat pertama yang beralamat di Jalan Parangtritis Km. 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul. Bangunan SMP N 1 Sewon cukup luas karena berdiri di atas lahan 17.100 meter persegi. Letak sekolah ini cukup strategis yaitu berada di pinggir Jalan Parangtritis sehingga sangat mudah untuk ditemukan

#### **1. Visi dan Misi dari SMP Negeri 1 Sewon Bantul**

##### a. Visi

Siswa cerdas, terampil, berprestasi, bertanggung jawab, berakhhlak mulia dan berwawasan lingkungan.

##### b. Misi

- 1) Mengembangkan kualitas infrastruktur sarana peribadatan yang memadai.
- 2) Mengembangkan program-program kegiatan peribadatan guru dan peserta didik.
- 3) Mengembangkan kurikulum sekolah berstandar nasional dan pembelajaran yang berkualitas.
- 4) Menumbuhkan semangat berprestasi baik akademik dan nonakademik.
- 5) Meningkatkan kualitas dan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan dengan melek IT.
- 6) Meningkatkan kewaspadaan kesehatan, kebersihan dan penataan lingkungan sekolah yang nyaman.
- 7) Meningkatkan program-program yang sanitasi, penanganan limbah, sampah, dan drainase di sekolah.
- 8) Mewujudkan pelayanan pendidikan dan pelayanan publik yang berkualitas.
- 9) Mewujudkan hubungan harmonis dan dialogis dengan masyarakat sekitar sekolah.



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

- 
- 10) Mewujudkan peningkatan animo dan apresiasi masyarakat kepada sekolah.
  - 11) Mewujudkan hubungan baik dan kerjasama orangtua/ wali peserta didik, masyarakat, dan instansi terkait.

### 2. Kondisi Fisik Sekolah

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

SMP Negeri 1 Sewon terletak di Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul Yogyakarta. Kondisi fisiknya dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Ruang Pengajaran

1) Ruang Kelas

Terdapat 24 ruang kelas, yang terdiri dari :

- a) Ruang kelas VII, 8 ruang kelas yaitu kelas VII A – VII H
- b) Ruang kelas VIII, 8 ruang kelas yaitu kelas VIII A – VIII H
- c) Ruang kelas IX, 8 ruang kelas yaitu IX A – IX H

Setiap ruang kelas memiliki fasilitas belajar mengajar berupa meja-kursi peserta didik, meja-kursi guru, papan tulis (whiteboard), penunjuk waktu, alat kebersihan (sapu lantai dan sapu untuk membersihkan langit-langit), papan absensi, papan administrasi kelas serta gambar Presiden dan wakil Presiden. Ada beberapa kelas yang telah dilengkapi dengan LCD.

2) Laboratorium

- a) Laboratorium IPA
- b) Laboratorium Komputer
- c) Laboratorium Bahasa

3) Ruang Multimedia

4) Ruang Kesenian

5) Perpustakaan



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

---

b. Ruang Administrasi

- 1) Ruang Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah
- 2) Ruang Guru
- 3) Tata Usaha
- 4) Penerima Tamu

c. Fasilitas Penunjang

SMP Negeri 1 Sewon memiliki gudang, dapur, ruang reproduksi, KM/WC guru, KM/WC peserta didik, ruang BK, UKS, ruang PMR/Pramuka, ruang OSIS, mushola, ruang ganti, koperasi, kantin, rumah pompa/menara air, parkir kendaraan, pos jaga, lapangan olahraga basket, lapangan voli, dan lapangan upacara.

Dari hasil obervasi, dapat dikatakan kondisi fisik bangunan dan lingkungan di SMP Negeri 1 Sewon secara keseluruhan sudah cukup baik. Bangunan dan lingkungan SMP Negeri 1 Sewon sudah cukup rapi dan bersih. Tanaman hijau dan pepohonan di lingkungan sekolah sudah cukup banyak namun perlu beberapa penataan dan pemeliharaan agar lebih rapi dan indah. Penataan bangunan sekolah yang cukup rumit, sedikit mempersulit dalam menemukan lokasi tertentu namun adanya denah sekolah dan maket keadaan sekolah dapat membantu pencarian lokasi tertentu.

### 3. Kondisi Non Fisik Sekolah

a. Potensi Peserta didik, Guru, dan Karyawan

Jumlah total peserta didik di SMP Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2016/2017 berjumlah 645 orang, dengan rincian untuk peserta didik kelas VII sejumlah 216, kelas VIII sejumlah 214 dan kelas IX sejumlah 215. Tenaga pendidik dan karyawan di SMP N 1 Sewon sangat berkompeten di bidangnya masing-masing. Jumlah guru mata pelajaran di SMP Negeri 1 Sewon adalah 49 orang. Sedangkan jumlah tenaga administrasi dan lainnya adalah 13 orang.

b. Ekstrakurikuler

Kegiatan belajar mengajar di kelas telah berjalan dengan baik dan lancar sedangkan untuk kegiatan peserta didik diluar kegiatan akademik, SMP Negeri 1 Sewon memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

hari Selasa dan Rabu, yaitu berupa: Tonti, Tari, Pramuka, Voli, Basket, Tenis Meja, Musik, dll.

Antusias murid-murid mengikuti ekstrakurikuler juga sangat baik. Adapun ekstrakurikuler yang diwajibkan untuk peserta didik kelas 7 yaitu pramuka dan 1 ekstrakurikuler pilihan, sedangkan untuk kelas VIII wajib memilih salah satu ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah.

c. Organisasi dan Fasilitas OSIS

OSIS merupakan organisasi yang dijalankan oleh peserta didik sebagai badan eksekutif peserta didik SMP N 1 Sewon. OSIS di SMP N 1 Sewon sudah terorganisir dengan baik dengan merekrut anggota dari perwakilan setiap kelas. Kegiatan OSIS masih kurang baik, kerja OSIS sendiri tidak berjalan rutin dan biasanya hanya mengadakan rapat ketika akan dilaksanakan suatu event.

d. Interaksi Sosial

Interaksi sosial yang terjadi diantara warga sekolah di SMP N 1 Sewon berdasarkan hasil observasi praktikan adalah sebagai berikut:

- 1) Interaksi sosial antara kepala sekolah dengan guru terjalin dengan baik, hal itu terlihat dari perilaku kepala sekolah dengan para guru yang saling berjabat tangan dan tegur sapa ketika bertemu, baik di sekolah maupun luar sekolah.
- 2) Interaksi sosial antara para guru terlihat harmonis, itu ditunjukan dengan adanya kerjasama yang terjalin baik antara guru satu denganguru lainnya baik guru satu mata pelajaran maupun beda mata pelajaran, friksi-friksi yang terjadi dapat diatasi dengan baik dan bijaksana.
- 3) Interaksi antara para guru dengan peserta didik terjalin dengan baik layaknya sebuah keluarga. Murid menghormati guru seperti hormatnya anak terhadap orang tua, ini terlihat ketika seorang peserta didik bertemu dengan guru, langsung menjabat dan encium tangan guru. Hal sebaliknya pula, guru menganggap murid seperti anaknya sendiri selalu menyayangi dan menghargai pendapat ataupun saran dari murid.
- 4) Interaksi antara para peserta didik di SMP N 1 Sewon sangat akrab satu sama lain, tidak ada diskriminasi maupun perlakuan berbeda antara teman satu dengan lainnya, seangkatan dengan adik kelas, mereka dapat berbaur dengan baik.



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

5) Interaksi para guru dengan staff TU terjalin layaknya interaksi dengan guru dengan kepala sekola sekolah dan antar para guru. Sebagai rekan satu tempat kerja, mereka bekerja sama dengan baik dan saling menutupi kekurangan masing-masing pihak.

e. Pembelajaran

1) Perangkat Pembelajaran

a) Kurikulum

Kurikulum yang digunakan sebagai pedoman sistem pembelajaran sudah sesuai dengan ketentuan yang berlaku yakni Kurikulum 2013.

b) Silabus

Silabus yang disusun sudah sesuai dengan materi yang harus disampaikan mengikuti perkembangan keilmuan dan berdasarkan pada spektrum SMP yang telah ditetapkan.

c) Rencana Pelaksaan Pembelajaran

Setiap pembelajaran yang dilakukan terencana dalam serangkaian RPP yang mana telah disusun sebelum pembelajaran dilaksanakan.

2) Proses Pembelajaran

a) Membuka Pelajaran

Pembelajaran dibuka dengan salam kemudian guru menanyakan keadaan serta menanyakan kehadiran peserta didik. Sealmnjutnya guru mengingatkan kembali materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya (review). Cara membuka pelajaran sudah baik.

b) Penyajian Materi

Materi yang diberikan berkaitan dengan materi sebelumnya sehingga guru harus melakukan apersepsi (reinforcement) untuk melanjutkan materi berikutnya. Dari langkah yang mudah menuju langkah yang lebih sulit dan langsung dipraktikkan sehingga peserta didik tidak hanya paham konsep tetapi juga praktiknya.

c) Pendekatan Pembelajaran

Materi diberikan dengan pendekatan pembelajaran yang digunakan yaitu menggunakan pembelajaran scientific (Scientific Learning), dimana guru mengarahkan, menetapkan tugas dan



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

pertanyaan serta menyediakan bahan-bahan dan informasi untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalah yang diberikan oleh guru.

d) Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan di SMP N 1 Sewon disesuaikan dengan materi dari tiap-tiap mata pelajaran yang akan disampaikan.

e) Metode Pembelajaran

Materi diberikan menggunakan beberapa metode pembelajaran, misalnya metode ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab dan lain-lain. Metode tersebut digunakan disesuaikan dengan model pembelajaran yang dipakai dan materi yang disampaikan.

f) Penggunaan Bahasa

Dalam pembelajaran yang dilaksanakan menggunakan bahasa Indonesia yang sederhana sehingga mudah dipahami peserta didik. Selain itu, penggunaan bahasa Indonesia dapat mengantisipasi peserta didik yang tidak bisa menggunakan bahasa daerah. Akan tetapi penggunaan bahasa dalam pembelajaran juga disesuaikan dengan mata pelajaran yang diterima. Pada mata pelajaran Bahasa Inggris maka guru akan menyampaikan dengan Bahasa Inggris. Sedangkan pada saat mata pelajaran Bahasa Jawa guru juga akan menyampaikan materi dengan Bahasa jawa.

g) Penggunaan Waktu

Alokasi waktu praktik lebih besar daripada pemberian materi sehingga peserta didik bisa langsung mempraktikkan konsep yang telah diberikan oleh guru. Hal tersebut juga disesuaikan dengan kurikulum 2013 yang sedang berjalan yaitu bahwa peserta didik harus lebih berperan aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.

h) Gerak

Pada saat pemberian materi, guru berdiri dekat peserta didik sehingga lebih banyak terjadi interaksi antara guru dengan peserta didik secara individu maupun kelompok disamping pembelajaran secara klasikal (Classical Learning). Ketika pemberian tugas atau pelaksanaan praktik, maka guru berkeliling kelas untuk mengecek



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

tugas atau praktik yang telah dilakukan dan sesekali duduk untuk menilai sikap dan kerja peserta didik.

i) Cara Memotivasi Peserta didik

Pemberian motivasi melalui contoh-contoh permasalahan disesuaikan dengan materi yang sedang dipelajari dan pemberian penghargaan berupa tepuk tangan, ucapan “ya bagus” dan tambahan nilai keaktifan bagi peserta didik yang berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

j) Teknik Bertanya

Teknik yang digunakan untuk memberikan kesempatan bertanya dan ditanya dengan pemberian pertanyaan kepada seluruh peserta didik kemudian beberapa peserta didik ditunjuk untuk menjawab pertanyaan. Teknik ini dilakukan untuk memicu partisipasi aktif peserta didik. Guru juga menggunakan media LCD untuk menampilkan beberapa pertanyaan.

k) Teknik Penguasaan Kelas

Penguasaan kelas dilakukan dengan melibatkan peserta didik dalam penyampaian materi sehingga terjadi interaksi antara guru dengan peserta didik dan penguatan materi yang dipelajari pada pertemuan yang dilakukan.

l) Penggunaan Media

Pemberian materi memanfaatkan media yang tersedia yakni LCD, laptop, whiteboard, spidol, penghapus. Pembelajaran akan lebih menarik dengan menggunakan media pembelajaran interaktif sehingga peserta didik dapat secara mudah dan lebih mandiri untuk belajar.

m) Bentuk dan Cara Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan dengan mengamati sikap dan hasil praktik peserta didik pada mata pelajaran PJOK dan pengajuan pertanyaan berkaitan dengan materi yang disampaikan. Evaluasi dengan cara memberikan beberapa soal berkaitan dengan konsep dilakukan untuk memastikan peserta didik memahami dan menguasai konsep.



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

### n) Menutup Pelajaran

Guru menyimpulkan materi yang telah disampaikan diikuti dengan pemberitahuan materi yang akan dipelajari pada pertemuan yang akan datang. Selanjutnya, guru menutup pelajaran dengan salam.

### 3) Perilaku Peserta didik

#### a) Perilaku Peserta didik di Dalam Kelas

Pada saat pemberian materi maka peserta didik memperhatikan guru dan ketika pelaksanaan diskusi maka peserta didik lebih bebas bergerak untuk berinterksi dengan teman-temannya tetapi dengan pengawasan dari guru.

#### b) Perilaku Peserta didik di Luar Kelas

Sebagian besar peserta didik secara langsung menyapa atau sekadar senyum sapa yang mana membuat lebih harmonis hubungan peserta didik dengan warga sekolah yang lain seperti guru dan karyawan sekolah.

## B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan PLT UNY 2017 dilaksanakan selama 2bulan terhitung mulai tanggal 15 September 2017 sampai 15 November 2017, adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PLT UNY 2017 di SMP N 1 Sewon dapat dilihat pada tabel.

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Penerjunan	15 September 2017	SMP N 1 Sewon
2.	Observasi Pra PLT	Maret – April 2017	SMP N 1 Sewon
3.	Pembekalan PLT	11 September 2017	GPLA lantai 3 FIK, UNY
4.	Praktik Mengajar (PLT)	15 September 2017 s.d. 15 November 2017	SMP N 1 Sewon
5.	Penarikan Mahasiswa PLT	15 November 2017	SMP N 1 Sewon
6.	Penyelesaian Laporan/ Ujian	25 November 2017	SMP N 1 Sewon dan UNY



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

Setelah mempelajari dan mengatahui permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah tersebut, maka tindakan yang selanjutnya dilakukan adalah mendata, memecahkan permasalahan tersebut dan merealisasikannya kedalam bentuk program yang dilaksanakan selama masa PLT berlangsung dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kebutuhan siswa serta sarana dan prasarana yang mendukung.
2. Kondisi dan potensi baik yang dimiliki oleh siswa maupun sekolah
3. Biaya, waktu, tenaga dan latar belakang akademis yang dimiliki oleh mahasiswa.
4. Pertimbangan dan kesesuaian kesepakatan dengan sekolah.
5. Tujuan PLT UNY yang telah ditetapkan sejak awal.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut di atas, maka dapat dipilih program yang dilakukan oleh mahasiswa dan diharapkan mampu membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami SMPN 1 Sewon.

### Program Kegiatan Mengajar

- a. Pembuatan Program Kerja PLT
- b. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- c. Mempersiapkan Daftar Hadir
- d. Mempersiapkan Daftar Nilai
- e. Membuat Media Pembelajaran
- f. Praktik Mengajar Terbimbing
- g. Praktik Mengajar Mandiri
- h. Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar dengan Guru
- i. Bimbingan dengan DPL

### Program Kegiatan Non Mengajar

- a. Upacara Bendera Hari Senin
- b. Upacara Hari Sumpah Pemuda
- c. Mendampingi Kegiatan Ekstrakurikuler
- d. Mendampingi Lomba MTQ se-kecamatan
- e. Mengikuti Kegiatan Sekolah
- f. Melaksanakan Piket Sekolah



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**

*Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733*

---

- g. Mengadakan Lomba Peringatan Hari Sumpah Pemuda
- h. Mengawasi PTS/UTS
- i. Pembuatan Laporan PLT



## BAB II

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISA HASIL**

#### **A. Persiapan**

##### **1. Pembekalan Mikro**

Pembekalan Mikro merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap jurusan untuk memberikan bekal bagi mahasiswa agar dapat melaksanakan mata kuliah mikro dan kegiatan PLT dengan baik. Melalui pembekalan ini, mahasiswa mendapatkan informasi mengenai mata kuliah Pengajaran Mikro dan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi saat mahasiswa melakukan kegiatan PLT. Adapun pelaksanaan Pembekalan Mikro ini dilaksanakan oleh semua mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang akan melaksanakan perkuliahan Pengajaran Mikro yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan PLT.

##### **2. Pengajaran Mikro**

Pengajaran mikro atau *micro teaching* bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan Kompetensi Dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah/lembaga pendidikan dalam program PLT. Di dalam pengajaran mikro, mahasiswa dibekali bagaimana mempersiapkan, melaksanakan, dan mengevaluasi suatu pembelajaran. *Micro teaching* dilaksanakan pada Semester 6.

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

###### **a. Observasi Lingkungan Sekolah (Fisik)**

Observasi lingkungan sekolah bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PLT di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum. Observasi yang dilakukan dapat mendukung proses pelaksanaan PLT yang dilakukan mahasiswa berkaitan dengan model, metode, atau media pembelajaran.

###### **b. Observasi Pembelajaran di Kelas (Non Fisik)**

Observasi pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebelum melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa memiliki



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

gambaran atau pandangan awal mengenai kegiatan belajar mengajar secara langsung di lapangan, sebelum terjun dalam program PLT. Guru mengajar seperti biasanya, kemudian mahasiswa mengamati dan memperhatikan aspek-aspek yang digunakan guru dalam mengajar. Fokus pengamatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa diantaranya adalah:

- 1) Teknik membuka dan memotivasi peserta didik
- 2) Teknik penguasaan kelas
- 3) Teknik penyampaian materi
- 4) Teknik menutup pelajaran

Hasil observasi yang dilakukan adalah sebagai berikut :

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A. Perangkat Pembelajaran</b>		
1.	Kurikulum 2013	Kurikulum yang berlaku diSMP N 1 Sewon yaitu Kurikulum 2013. Pembelajaran di sekolah iniberorientasi pada pendalaman materi melalui proses pendidikan, tidak hanya berorientasi pada hasil belajar.
2.	Silabus	Silabus disusun secara bersama-sama oleh guru mata pelajaran di suatu ruang tertentu agar siap digunakan sebagai acuan dalam KBM. Dengan hal ini, diharapkan semua guru mata pelajaran mempunyai silabus.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP yang disusun oleh guru digunakan untuk tiap pertemuan. Penyusunan RPP oleh guru mata pelajaran sudah bagus.
<b>B. Proses Pembelajaran</b>		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka kegiatan pembelajaran dengan salam, kemudian mempresensi peserta didik untuk mengetahui apakah ada peserta didik yang tidak masuk. Setelah itu guru mereview sekilas materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya agar siswa



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**

**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

		kembali ingat.
2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi, guru menjelaskan secara keseluruhan tentang materi yang diberikan dan sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demontrasi, Inclusive (cakupan), Bagian dan keseluruhan (Part and whole), Permainan (game).
4.	Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan guru adalah bahasa Indonesia dalam menyampaikan materi pembelajaran.
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran tepat 15 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi.
6.	Gerak	Gerak yang dilakukan oleh guru sudah sesuai dengan porsinya, yaitu pada saat penyajian materi guru tidak hanya diam di depan, tetapi juga berkeliling untuk memberi perhatian dan mengamati siswa.
7.	Cara Memotivasi Siswa	Cara guru memotivasi siswa pun sudah cukup baik, yaitu dengan mengucapkan kata “ya bagus”. Intinya Guru mampu membuat siswa merasa nyaman.
8.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas sambil memberikan contoh.
9.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat menguasai kelas dengan baik.



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**

**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

10.	Penggunaan Media	Media yang digunakan oleh guru adalah peralatan olahraga yang tersedia.
11.	Bentuk dan Cara Evaluasi	Setelah materi pelajaran dalam satu sampai dengan dua kali pertemuan selesai, guru memberikan ulangan dalam bentuk tes lisan atau tulis dan juga gerakan.
12.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa yang mengikuti pembelajaran dengan benar. Pembelajaran diakhiri dengan pendinginan ringan.
<b>C. Perilaku Siswa</b>		
1.	Perilaku Siswa di DalamKelas	Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, hampir semua siswa memperhatikan guru yang sedang mengajar di depan. Hal ini ditunjang juga dengan jumlah murid yang pas dengan besarnya ruangan, sehingga keadaan kelas menjadi kondusif. Kemudian ketika guru memberikan soal untuk dikerjakan sebagian besar siswa yang belum mengerti angkat tangan lalu bertanya kepada guru.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku Siswa di luar sekolah memiliki kecenderungan berkelompok. Siswa antusias ketika mengikuti pembelajaran di luar kelas.

#### **4. Persiapan Mengajar**

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PLT diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar yaitu konsultasi dengan guru pembimbing, penguasaan materi, penyusunan RPP, pembuatan media pembelajaran, dan pembuatan alat evaluasi.



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

### 5. Penyusunan RPP

Kegiatan ini berkaitan dengan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ini harus disiapkan oleh praktikan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung serta pembuatannya harus disesuaikan dengan GBPP (Garis-Garis Besar Program Pembelajaran) dan kurikulum yang berlaku saat ini. Proses pembuatan RPP dilakukan dengan bimbingan guru pembimbing. Adapun format yang tercantum dalam RPP adalah:

a. Identifikasi

Identifikasi ini memuat identitas sekolah, identifikasi mata pelajaran, kelas/ program, dan semester.

b. Alokasi Waktu

Dalam pembagian alokasi waktu berdasarkan pada program semester.

c. Kompetensi Inti

Kompetensi inti merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari mata pelajaran.

d. Kompetensi Dasar

Kompetensi dasar adalah kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran.

e. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran berdasarkan rumusan.

f. Materi Pembelajaran

Materi berisi pokok materi yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku terkait dan dilengkapi penjabaran pada lampiran RPP.

g. Metode

Metode merupakan cara atau teknik yang digunakan dalam proses pembelajaran. Metode yang wajib digunakan dalam kurikulum 2013 adalah metode *Scientific*. Metode ini dapat didukung dengan model pembelajaran, pendekatan, atau metode lain sesuai materi pembelajaran yang akan diajarkan.

h. Sumber Bahan Pembelajaran



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**

**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

Sumber bahan ajar dapat diperoleh dari buku-buku penunjang baik cetak maupun elektronik dan sumber internet yang terpercaya serta *update*.

i. Media

Media merupakan alat maupun peraga yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran dan mempermudah penyampaian materi.

j. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran menjelaskan tentang proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Proses pembelajaran mencakup tiga tahapan utama yaitu pembukaan/kegiatan awal pembelajaran, kegiatan inti, dan penutup/kegiatan akhir pembelajaran.

k. Penilaian/Evaluasi

Penilaian mencakup penilaian sikap (spiritual dan sosial), keterampilan (unjuk kerja, portofolio, tugas proyek, dan lain-lain), serta penilaian pengetahuan.

## B. Pelaksanaan PLT

### 1. Kegiatan Mengajar

Dalam melaksanakan kegiatan PLT, praktikan diberi tanggung jawab untuk mengelola kegiatan pembelajaran dalam suatu kelas, namun tetap dalam bimbingan dan pengawasan guru mata pelajaran. Kegiatan PLT diawali dengan observasi kelas yang akan diajar, kemudian dilanjutkan PLT terbimbing dan mandiri oleh mahasiswa. Kelas yang diampu adalah kelas VII G, VII H, VIII G, VIII H dengan jumlah peserta didik keseluruhan 106 peserta didik. Jadwal mengajar Mata Pelajaran PJOK adalah hari Selasa dan Rabu. Rincian jadwal mengajar adalah sebagai berikut:

No	Hari/Tanggal	Pertemuan	Jam	Kelas	Materi
1.	Selasa, 19 September 2017	Pertama	1,2,3	7 H	Materi pembelajaran permainan bola kecil (Kasti)
2.	Selasa, 19 September 2017	Pertama	4,5,6	7 G	Materi pembelajaran permainan bola kecil (Kasti)
3.	Rabu, 20 September 2017	Pertama	1,2,3	8 G	Materi pembelajaran permainan bola kecil



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**

**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

					(Softball)
4.	Rabu, 20 September 2017	Pertama	4,5,6	8 H	Materi pembelajaran permainan bola kecil (Softball)
5.	Selasa, 26 September 2017	Kedua	1,2,3	7 H	Materi pembelajaran permainan bola kecil (Kasti)
6.	Selasa, 26 September 2017	Kedua	4,5,6	7 G	Materi pembelajaran permainan bola besar (Kasti)
7.	Rabu, 27 September 2017	Pertama	1,2,3	8 G	Materi pembelajaran Atletik (Jalan Cepat)
8.	Rabu, 27 September 2017	Pertama	4,5,6	8 H	Materi pembelajaran Atletik (Jalan Cepat)
9.	Selasa, 3 Oktober 2017	Pertama	1,2,3	7 H	Materi pembelajaran permainan bola kecil (Bulutangkis)
10.	Selasa, 3 Oktober 2017	Pertama	4,5,6	7 G	Materi pembelajaran permainan bola kecil (Bulutangkis)
11.	Rabu, 4 Oktober 2017	Pertama	1,2,3	8 G	Materi pembelajaran Atletik (Lari Jarak Pendek)
12.	Rabu, 4 Oktober 2017	Pertama	4,5,6	8 H	Materi pembelajaran Atletik (Lari Jarak Pendek)
13.	Selasa, 17 Oktober 2017	Pertama	1,2,3	7 H	Materi pembelajaran Atletik (Jalan Cepat)
14.	Rabu, 18 Oktober 2017	Pertama	1,2,3	8 G	Materi pembelajaran permainan bola kecil (Bulutangkis)
15.	Rabu, 18 Oktober 2017	Pertama	4,5,6	8 H	Materi pembelajaran permainan bola kecil (Bulutangkis)
16.	Selasa, 24 Oktober 2017	Kedua	1,2,3	7 H	Materi pembelajaran Atletik (Jalan Cepat)
17.	Selasa, 24 Oktober 2017	Pertama	4,5,6	7 G	Materi pembelajaran Atletik (Jalan Cepat)
18.	Rabu, 25 Oktober 2017	Pertama	1,2,3	8 G	Materi pembelajaran beladiri (Pencak Silat)
19.	Rabu, 25 Oktober 2017	Pertama	2,3,4	8 H	Materi pembelajaran beladiri (Pencak Silat)
20.	Selasa, 31 Oktober 2017	Pertama	1,2,3	7 H	Materi pembelajaran beladiri (Pencak Silat)
21.	Selasa, 31 Oktober 2017	Pertama	4,5,6	7 G	Materi pembelajaran beladiri (Pencak Silat)
22.	Rabu, 1 November 2017	Pertama	1,2,3	8 G	Materi pembelajaran kebugaran jasmani
23.	Rabu, 1 November 2017	Pertama	4,5,6	8 H	Materi pembelajaran kebugaran jasmani
24.	Selasa, 7 November 2017	Kedua	1,2,3	7 H	Materi pembelajaran beladiri (Pencak Silat)



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

25.	Selasa, 7 November 2017	Kedua	4,5,6	7 G	Materi pembelajaran beladiri (Pencak Silat)
26.	Rabu, 8 November 2017	Kedua	1,2,3	8 G	Materi pembelajaran kebugaran jasmani
27.	Rabu, 8 November 2017	Kedua	4,5,6	8 H	Materi pembelajaran kebugaran jasmani

**a. Kegiatan Praktik Mengajar**

Kegiatan praktik mengajar ini terbagi menjadi dua tahap, yaitu:

**1) Praktik Mengajar Terbimbing**

Dalam kegiatan praktik mengajar terbimbing, mahasiswa praktikan didampingi oleh guru pembimbing. Praktikan mengajar didepan kelas, sedangkan guru pembimbing mengawasi dari belakang. Dengan demikian, guru pembimbing dapat memberikan kritik dan saran kepada praktikan sehingga pada kelas berikutnya dapat mengajar dengan lebih baik. Pelaksanaan mengajar terbimbing ini dilakukan hampir disetiap praktik mengajar oleh praktikan. Hal ini sesuai dengan ketetapan dan peraturan dari LPPMP.

Praktik mengajar terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebanyak 8 kali. Hal ini berkaitan dengan ketetapan dari LPPMP yang memberikan keputusan bahwa praktikan harus mengajar minimal 4 kali pertemuan dan guru pembimbing harus selalu memantau mahasiswa yang sedang melakukan praktik mengajar.

Dalam latihan mengajar terbimbing, mahasiswa praktikan mengajar satu mata pelajaran yang berisi teori dan praktek, yaitu mata pelajaran PJOK. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah  $3 \times 40$  menit. Proses pembelajaran teori dilakukan di dalam kelas dan praktik dilakukan di luar kelas dengan media utama adalah papan tulis di ruangan dan peralatan olahraga menyesuaikan materi untuk di luar kelas. Praktik mengajar dilakukan sesuai dengan pedoman RPP yang sudah dibuat oleh mahasiswa sebelumnya.

Kondisi peserta didik yang sedikit ramai dapat praktikan kendalikan dengan memberikan teguran kepada peserta didik yang bersangkutan, kemudian peserta didik yang bersangkutan disuruh



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

untuk menjawab pertanyaan dari mahasiswa praktikan atau mengulang hasil diskusi atau mengulang gerakan sendiri. Dengan demikian, peserta didik tersebut akan kembali memperhatikan proses pembelajaran.

## **2) Praktik Mengajar Mandiri**

Dalam Praktik mengajar mandiri, Mahasiswa praktikan tidak didampingi oleh guru pembibing di dalam kelas. Pada Praktik mengajar mandiri, mahasiswa PLT diberikan kesempatan untuk memposisikan dirinya sebagai seorang guru. Mahasiswa PLT dalam melaksanakan Praktik mandiri di kelas melaksanakan KBM sesuai prosedur. Prosedur yang dilakukan dibagi menjadi tiga tahapan yaitu membuka kelas, mengisi materi dan menutup kelas. Semua prosedur yang dilakukan dilaksanakan berdasarkan Rencana Proses Pembelajaran (RPP) yang dipersiapkan sebelum mengajar, namun sebagian siswa kurang antusias dengan adanya mahasiswa PLT di buktikan dengan adanya siswa yang tidak hadir/meninggalkan ruang kelas saat sebelum dimulainya kegiatan belajar mengajar/saat jeda pergantian mata pelajaran.

Praktik mengajar mandiri dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebanyak 12 kali. Hal ini berkaitan dengan ketetapan dari LPPMP yang memberikan keputusan bahwa praktikan harus mengajar minimal 4 kali pertemuan. Dalam kegiatan mengajar mandiri, mahasiswa praktikan mengajar satu mata pelajaran yang berisi teori dan praktek, yaitu mata pelajaran PJOK. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah  $3 \times 40$  menit. Proses pembelajaran teori dilakukan di dalam kelas dan praktik dilakukan di luar kelas dengan media utama adalah papan tulis di ruangan dan peralatan olahraga menyesuaikan materi untuk di luar kelas.

### **b. Metode dan Media**

Dalam proses pembelajaran Sistem Pendingin Pada Kendaraan diperlukan suatu metode untuk menyampaikan materi. Metode yang digunakan selama kegiatan Praktik mengajar adalah penyampaian materi dengan menggunakan metode ceramah atau menerangkan, demonstrasi, tanya jawab dan latihan soal. Disini selain



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

penyampaian materi menggunakan metode belajar pemberian motivasi kepada peserta didik juga diberikan agar mereka mempunyai semangat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan menyelesaikan kompetensi tepat waktu. Wujud motivasi yang disampaikan adalah berupa manfaat atau keuntungan yang dapat diperoleh dengan menguasai kompetensi ini di masa depan. Pada penyampaian materi pelajaran teori sangat dibantu dengan adanya perangkat elektronik yang berupa LCD proyektor. Selain metode pembelajaran dengan menggunakan media , siswa juga akan lebih memahami proses belajar mengajar dengan menggunakan metode demonstrasi dengan menggunakan media.

**c. Umpulan Balik dari Guru Pembimbing**

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan tidak lepas dari pengawasan pembimbing, baik pembimbing dari UNY maupun pembimbing dari SMP N 1 Sewon. Untuk pembimbing UNY dilakukan di tempat yang sudah ditentukan oleh Dosen Pembimbing Lapangan PLT. Pemantauan dari Dosen Pembimbing ini dilakukan untuk mengetahui kemajuan dari mahasiswa praktikan. Sedangkan pemantauan dan bimbingan dari guru pembimbing dilakukan setiap akhir KBM dan ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses KBM. Adapun bimbingan yang sering dilakukan mahasiswa adalah perbaikan RPP, media, cara menyampaikan materi, dan cara mengelola kelas sehingga di pertemuan selanjutnya bisa lebih baik dan benar.

**d. Evaluasi dan Penilaian**

Praktik mengajar telah dilakukan sebanyak 8 kali oleh mahasiswa praktikan di masing-masing kelas VII G dan VII H, 8 kali di kelas VIII G dan VIII H. Proses penilaian meliputi penilaian sikap (spiritual dan sosial) yang diambil pada setiap pertemuan; penilaian pengetahuan yang diambil pada tes tertulis atau lisan pada setiap tes dan penilaian keterampilan psikomotor yang diambil pada saat peserta didik melakukan praktik gerakan.



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

## **2. Kegiatan Non Mengajar**

### **1) Pendampingan Ekstrakurikuler Bola Basket**

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Sewon dilakukan setiap hari Selasa, Rabu dan Jumat pada pukul 13.30 sampai 15.00. Kegiatan Ekstrakurikuler yang ada di SMP N 1 Sewon yaitu, Tonti, Pramuka, Tenis Meja, Voli, Basket, mading, conversation, musik, dll.

Ekstrakurikuler basket di SMP N 1 Sewon sangat banyak peminatnya. Peserta ekstrakurikuler terdiri dari siswa kelas 7 dan 8 dengan jumlah keseluruhan  $\pm$  50 orang. Dalam pelaksanaannya peserta didik putra dan putri dipisah, dengan jadwal hari Selasa untuk putri dan hari Rabu untuk putra. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler basket adalah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga basket, serta untuk meningkatkan kemampuan motorik dan prestasi siswa dalam bidang olahraga basket di SMP N 1 Sewon .

## **3. Kegiatan Sekolah**

### **1) Upacara Bendera Hari Senin**

Upacara Bendera merupakan kegiatan yang rutin dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sewon setiap hari Senin. Upacara Bendera diikuti oleh seluruh siswa, guru dan karyawan SMP Negeri 1 Sewon. Tujuan kegiatan untuk menanamkan jiwa nasionalisme pada seluruh warga SMP Negeri 1 Sewon.

### **2) Upacara Hari Sumpah Pemuda**

Upacara Hari Sumpah Pemuda dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2017 pukul 07.00 sampai 08.00 di halaman sekolah SMP N 1 Sewon. Upacara dihadiri oleh seluruh siswa, guru dan karyawan SMP N 1 Sewon. Tujuan kegiatan untuk mengenang jasa para pemuda Indonesia terdahulu, serta untuk membangkitkan jiwa patriotisme.

### **3) Upacara Hari Kesaktian Pancasila**

Upacara Hari Kesaktian Pancasila dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober 2017 pukul 07.00 sampai 08.00 di halaman sekolah SMP N 1 Sewon. Upacara dihadiri oleh seluruh siswa, guru dan karyawan SMP N 1 Sewon. Tujuan kegiatan untuk mengenang gerakan 30S PKI tahun 1965, serta untuk meningkatkan jiwa nasionalisme dan cinta tanah air.



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP NEGERI 1 SEWON**  
**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul**  
**Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

**4) Piket 3S**

Budaya 3S (Senyum, Sapa, Salam) merupakan program sekolah yang bertujuan untuk membentuk nilai karakter dan budi pekerti siswa. Program 3S dilakukan setiap pagi pukul 06.30 sampai 07.00 dihalaman depan sekolah. Setiap pagi para guru akan bergantian menyambut kehadiran siswa sesuai dengan jadwal piket yang sudah disusun oleh pihak sekolah. Para siswa yang berdatangan di pagi hari akan bersalaman dengan guru yang sudah menyambut mereka dengan senyum dan sapaan yang tulus.

**5) Piket Perpustakaan**

Petugas perpustakaan bertugas membuat perencanaan pengadaan buku, perencanaan pengembangan perpustakaan, pemeliharaan dan perbaikan buku, serta melakukan pelayanan dalam bentuk peminjaman dan pengembalian buku. Piket Perpustakaan dilakukan setiap hari sesuai dengan jadwal yang sudah disusun. Mahasiswa PLT yang sedang bertugas akan membantu petugas perpustakaan untuk melayani segala bentuk peminjaman dan pengembalian buku.

**6) Gerakan Literasi Sekolah**

GLS atau Gerakan Literasi Sekolah merupakan salah satu program sekolah yang dilakukan untuk meningkatkan budi pekerti anak. GLS dilakukan setiap hari Selasa dan Rabu pukul 07.00 sampai 07.20 di ruang kelas. Siswa diberikan waktu 20 menit untuk membaca suatu buku kemudian menuliskannya di buku Literasi. Setelah selesai hasil tulisan dikumpulkan di meja guru untuk diteliti dan diberi paraf. Kegiatan tersebut akan diawasi oleh guru yang mengajar jam pertama. Tujuan kegiatan untuk membiasakan siswa membaca dan menulis.

**7) Budaya Lingkungan**

Budaya lingkungan merupakan program sekolah yang bertujuan untuk membangun lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman. Kegiatan ini dilakukan setiap hari Kamis setelah jam pelajaran terakhir selesai. Kegiatan berlangsung dari pukul 14.40 sampai 15.00. Bentuk kegiatan budaya lingkungan adalah membersihkan lingkungan sekitar sekolah yang dilakukan oleh seluruh warga sekolah SMP N 1 Sewon.



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

### 8) Tadarus

Tadarus merupakan program sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan ketakwaan dan keimanan siswa dalam aspek agama. Kegiatan tadarus dilakukan setiap hari kamis dan jumat pagi sebelum pembelajaran dimulai. Kgiatan berlangsung dari pukul 07.00 sampai 07.20 di ruang kelas. Bentuk kegiatan adalah tadarus bersama yang dilakukan oleh seluruh siswa SMP N 1 Sewon. Kegiatan tersebut akan diawasi oleh guru yang mengajar jam pertama.

### 9) Lomba MTQ se-Kecamatan Sewon

Lomba MTQ se-kecamatan Sewon dilaksanakan pada tanggal 23 September 2017 Pukul 07.00 sampai 15.00 di SMP N 1 Sewon. Lomba MTQ diikuti oleh ± 350 orang. Kategori lomba yang diselenggarakan cukup banyak. Sebagai tuan rumah SMP N 1 Sewon memperoleh juara dibeberapa kategori lomba.

### 10) Takziah

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka bertakziyah di salah satu orang tua siswa yang sedang berduka cita. Tujuan dalam kegiatan ini adalah mendoakan jenazah, serta mendoakan keluarga yang ditinggalkan agar diberi ketabahan dengan manfaat terjalinnya hubungan yang baik antara orang tua siswa, pihak sekolah dan mahasiswa PLT. Kegiatan dilakukan pada tanggal 25 September 2017 pukul 15.00 sampai 16.00 di rumah duka yang lokasinya tidak jauh dari sekolah. Kegiatan di ikuti oleh ± 80 orang.

### 11) Sloganisasi

Melihat beberapa gedung baru yang sekiranya belum memiliki slogan yang dapat dijadikan penanaman nilai bagi siswa, kami membuat slogan di tempatkan untuk beberapa tempat yang telah ditentukan. Pemilihan kata-kata ditentukan secara bermusyawarah.

### 12) Pengadaan Lomba Memperingati Hari Sumpah Pemuda

Lomba ini merupakan bentuk dari peringatan Hari Sumpah Pemuda yang diperlakukan setiap tanggal 28 Oktober. Lomba peringatan ini direfleksikan dengan pembuatan poster dan puisi dengan tema Sumpah Pemuda, serta pengadaan Lomba Kebersihan untuk setiap kelas.



## LAPORAN PLT 2017 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

---

### 4. Penyusunan Laporan

Mahasiswa PLT wajib membuat laporan secara individu sebagai bentuk pertanggungjawaban atas terlaksananya kegiatan PLT. Penyusunan laporan ini dimulai sebelum penarikan mahasiswa PLT oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sampai 1 minggu setelah penarikan.

### 5. Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa dari lokasi PLT di SMP N 1 Sewon dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017 di SMP N 1 Sewon. Penarikan mahasiswa ini menandai berakhirnya tugas mahasiswa PLT UNY.

#### c. Analisis Hasil dan Refleksi

##### 1. Analisis Hasil Kegiatan PLT

Selama pelaksanaan PLT praktikan mendapatkan pengalaman yang berharga dan bermanfaat. Praktikan juga memperoleh gambaran sesungguhnya tentang cara berinteraksi dengan peserta didik, cara menyampaikan materi yang baik agar mudah dipahami peserta didik, teknik penguasaan kelas, teknik bertanya, penggunaan metode yang tepat, dan pelaksanaan evaluasi, di mana gambaran ini sangat berbeda dengan pembelajaran *mikro teaching* yang pernah dilakukan di kampus. Selama praktik mengajar, praktikan banyak memperoleh pengalaman menjadi seorang guru yang benar-benar nyata dengan berbagai permasalahan terkait dengan proses pembelajaran yang perlu dipecahkan atau dicari solusinya.

PLT dilakukan oleh praktikan secara terbimbing. Pada praktik mengajar, praktikan hamper selalu berkonsultasi pada guru pembimbing setelah selesai mengajar untuk melakukan evaluasi guna meningkatkan proses mengajar pada pertemuan selanjutnya. Beberapa masukan terkait dengan proses pembelajaran yang telah dilakukan yaitu mengenai apersepsi, pengelolaan kelas, penilaian/ evaluasi, dan penghargaan yang perlu ditingkatkan lagi. Hasil dari penerapan metode pembelajaran yang digunakan praktikan terhadap respon peserta didik selama kegiatan pembelajaran di kelas berdasarkan RPP yang telah dibuat adalah sebagai berikut:



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

### a. Metode *Scientific*

Metode ini digunakan pada setiap pertemuan berkaitan dengan kurikulum 2013 yang menuntut penggunaan metode *Scientific*. Setiap pertemuan peserta didik diberi LKS/buku paket PJOK untuk melakukan penyelidikan. Peserta didik dituntut aktif dalam melakukan penyelidikan dan guru hanya memberi motivasi serta pengarahan. Pertama-tama peserta didik dituntut untuk membuat hipotesis, melakukan penyelidikan, interfensi atau mendiskusikan hasil, kemudian mengkomunikasikan hasil penyelidikan yang diperoleh.

Dalam praktik pengajaran PJOK di kelas, penerapan metode ini sesuai dengan kurikulum 2013. Metode ini juga banyak melatih peserta didik untuk menyampaikan pendapat antar teman serta peserta didik terlibat secara langsung (peserta didik aktif). Dalam pelaksanaan program PLT terdapat sedikit hambatan yakni beberapa peserta didik bergurau di kelas maupun di luar kelas dan berjalan-jalan saat melakukan penyelidikan atau diskusi sehingga kelas menjadi gaduh dan kurang terkendali. Siswa kurang aktif dalam diskusi kelas dan tanya jawab yang dilakukan guru. Pengumpulan tugas tidak sesuai waktu.

Hambatan-hambatan yang dialami dapat diatasi dengan solusi yang tepat sehingga hambatan yang ada tidak memberikan kegagalan pada pelaksanaan program PLT. Solusi yang digunakan adalah menegur siswa dan memberikan pertanyaan tentang materi diskusi pada siswa yang ramai. Selalu mengingatkan tugas peserta didik dan memberikan deadline terhadap tugas yang diberikan. Selain itu, pemberian nilai lebih dan memberikan penghargaan terhadap peserta didik yang dapat menjawab pertanyaan guru.

### 2. Refleksi

Secara keseluruhan kegiatan PLT yang dilaksanakan di SMP N 1 Sewon sudah berjalan dengan baik. Berdasarkan pelaksanaan praktikan mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas , dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi kelancaran pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dikonsultasikan dengan guru, baik mengenai materi yang akan disampaikan, metode, maupun RPP.



**LAPORAN PLT 2017**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SMP NEGERI 1 SEWON**

**Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733**

---

- b. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang merasa kurang mampu dalam praktik maupun teori.
- c. Memberikan evaluasi, baik secara lisan maupun tertulis dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang diterangkan dapat diserap oleh peserta didik.

Dalam pelaksanaan praktik mengajar terdapat faktor pendukung yang dapat memperlancar proses belajar mengajar antara lain faktor guru, peserta didik dan sekolah. Guru pembimbing memberikan keleluasaan pada praktikan untuk memberikan gagasan baik dalam metode mengajar, materi pengajaran, dan evaluasi. Guru pembimbing juga memberikan kontrol dan saran perbaikan dalam praktik mengajar di kelas dan memberikan umpan balik yang sangat berarti bagi praktikan. Faktor pendukung dari peserta didik adalah mengikuti pelajaran dengan baik dan dapat menghargai praktikan sebagai guru praktik dalam proses belajar mengajar. Faktor pendukung dari sekolah adalah memberikan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam melaksanakan PLT.



## BAB III

### PENUTUP

#### **A. Kesimpulan**

Dari serangkaian pelaksanaan kegiatan PLT di SMP N 1 Sewon pada bulan September sampai November dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan Praktek menambah banyak pengalaman dan membantu meningkatkan kompetensi dasar yang sebelumnya telah dikuasai.
2. Kegiatan Praktek Lapangan Terbimbing dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengalaman yang faktual sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang kompeten dalam bidang masing-masing.
3. Sekolah sudah menggunakan kurikulum K13 yang menuntut siswa untuk lebih aktif saat pembelajaran.
4. Sekolah telah menerapkan beberapa bentuk kegiatan sekolah yang bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik menjadi lebih baik, seperti GLS, 3S, Budaya Lingkungan dan Tadarus.
5. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Sewon sudah banyak yang terlaksana mulai dari bidang akademik maupun nonakademik.
6. Sarana dan prasarana sekolah juga sudah mendukung kegiatan pembelajaran sehingga kegiatan PLT dapat terlaksana dengan baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pelaksanaan PLT selama kurang lebih dua bulan di SMPN 1 Sewon, ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

##### **1. Untuk pihak UNY (UPPL):**

- a. Pembekalan dan monitoring merupakan salah satu kunci keberhasilan pelaksanaan PLT. Diharapkan pembekalan PLT lebih diefektifkan (pembuatan proposal, pembuatan laporan PLT, dll) dan monitoring atau pemantauan kegiatan PLT dapat dioptimalkan.
- b. Pihak UPPL sebaiknya memberi keterangan yang jelas mengenai alokasi dana PLT dan meningkatkan fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa.



## LAPORAN PLT 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SMP NEGERI 1 SEWON

Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733

---

- c. Lebih memperhatikan antara kebutuhan sekolah lokasi PLT dengan jumlah mahasiswa praktikan bidang studi tersebut agar tidak terjadi kelebihan atau kekurangan jam mengajar.
- d. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMP N 1 Sewon lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PPL UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMP N 1 Sewon.

### 2. Untuk pihak Sekolah

- a. Untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia untuk siswa, perlu ditingkatkan lagi dukungan yang kuat dari pihak sekolah terhadap organisasi siswa di sekolah khususnya OSIS, PMR dan kerohanian
- b. Kemajuan yang telah dicapai SMP N 1 Sewon dari kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler hendaklah senatiasa dipertahankan bahkan jika mungkin ditingkatkan.
- c. Tetap terbinanya hubungan yang baik antara mahasiswa dengan seluruh keluarga besar SMP N 1 Sewon, meskipun kegiatan PLT tahun 2016 telah berakhir.

### 3. Untuk pihak mahasiswa PLT

- a. Dalam kegiatan PLT, mahasiswa hendaknya mencari data informasi yang akurat mengenai sekolah.
- b. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan komunikasi yang baik dengan seluruh warga sekolah dan berperan sebagaimana mestinya.
- c. Saling menghargai dan menghormati antaranggota kelompok dan selalu menjaga kekompakan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan PLT.
- d. Tetap terbinanya hubungan yang baik antara seluruh mahasiswa PLT SMP N 1 Sewon, meskipun kegiatan PPL tahun 2016 telah berakhir.



## DAFTAR PUSTAKA

Pusat Pengembangan PPL & PKL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UNY Press

Tim Pembekalan PPL UNY. 20016. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: UNY Press

Tim Penyusun Panduan PPL. 2016. *Panduan PPL/Magang III*. Yogyakarta: UNY Press



LAPORAN PLT 2017  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMP NEGERI 1 SEWON  
*Alamat: Jl. Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul  
Yogyakarta 55186 Telp. (0274) 383733*

---

## LAMPIRAN



## MATRIKS PROGRAM KERJA PLT/ MAGANG III UNY TAHUN 2017

Universitas Negeri  
Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMP N 1 Sewon

NAMA MAHASISWA : Anita Nur Afrilia

ALAMAT SEKOLAH : Jalan Parangtritis Km. 7, Timbulharjo,  
Sewon, Bantul

NO. MAHASISWA : 14601241065  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu									Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1.	<b>Penerjunan</b>	2									2
2.	<b>Pembuatan Program PLT</b>										
	a. Observasi	4,5									4,5
	b. Rapat koordinasi	2									2
	c. Menyusun proposal program	2	1								3
	d. Menyusun matriks program	1	2	1							4
	e. Konsultasi jam mengajar	2									2
3.	<b>Administrasi Pembelajaran/Guru</b>										
	a. Silabus, prota, prosem	2									2
4.	<b>Pembelajaran Korikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)</b>										
	a. Persiapan										



## MATRIKS PROGRAM KERJA PLT/ MAGANG III UNY TAHUN 2017

Universitas Negeri  
Yogyakarta

---

	1) Konsultasi	1	3	1	0,5						5,5
	2) Mengumpulkan materi	1	2	1	1						5
	3) Membuat RPP	1	3,5	2,5							7
	4) Menyiapkan/membuat media			2,5	1						3,5
	5) Menyusun materi		2	1,5							3,5
	b. Mengajar Terbimbing										
	1) Praktik mengajar dikelas	8	8	8							24
	2) Penilaian dan evaluasi	1	1	1							3
<b>5.</b>	<b>Kegiatan Mengajar Mandiri</b>										
	a. Persiapan					7,5	4,5	5			17
	b. Pelaksanaan					10	12	8	8		38
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut					0,5	1	1			2,5
	d. Koreksi Tugas						1	3	2		6
<b>6.</b>	<b>Pembelajaran Ekstrakurikuler (Kegiatan non Mengajar)</b>										
	a. Bola Basket										
	1) Persiapan	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		3
	2) Praktek mengajar bola basket	3	3	3			3	3	3		18
<b>7.</b>	<b>Kegiatan Sekolah</b>										



## MATRIKS PROGRAM KERJA PLT/ MAGANG III UNY TAHUN 2017

Universitas Negeri  
Yogyakarta

---

	a. Upacara bendera hari Senin	1	1				1		1		4
	b. Upacara bendera hari khusus			1				1	1		3
	c. Piket 3S (Senyum, Sapa, Salam)	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		3
	d. Pendampingan Lomba MTQ se-Kecamatan	8									8
	e. Takziah		1								1
	f. Budaya Lingkungan		0,75	0,75		0,75	0,75	0,75			3,75
	g. Piket Perpustakaan			4		1,5	4	4	2,5		16
	h. Menjaga Penilaian Tengah Semester (PTS)				18,5						18,5
	i. Gerakan Literasi Sekolah (GLS)	0,75	0,75	0,75		0,25	0,75	0,75			4
	j. Pendampingan Latihan Upacara								3		3
	k. Penilaian lomba kebersihan kelas								1,5		1,5
	l. Perpisahan PLT										
	1) Persiapan dan Rapat Koordinasi					2		4			6
	2) Pelaksanaan Slogarisasi								6	2	8
<b>8.</b>	<b>Pembuatan Laporan PLT</b>										
	a. Persiapan			2							2
	b. Pelaksanaan					2,5	3,5	3,5	7		16,5
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut								5		5



Universitas Negeri  
Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PLT/ MAGANG III UNY  
TAHUN 2017

	d. Pembuatan Matriks							4,5	4	8,5
9	<b>Penarikan Mahasiswa PPL</b>								2	2
<b>Jumlah</b>										269,25

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah  
  
Sarijem, M.Pd., M.A.  
NIP 196211091984122003

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Suhadi, M.Pd

NIP 196005051988031006

Mahasiswa

  
Anita Nur Afrilia  
NIM 14601241065



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN: 2017

NAMA MAHASISWA : ANITA NUR AFRILIA  
NO. MAHASISWA : 14601241065

FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/PENDIDIKAN OLAHRAGA/PJKR

NAMA SEKOLAH : SMP N 1 SEWON  
ALAMAT : JL PARANGTRITIS KM.7  
SEWON,BANTUL

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf Dpl
1.	Jum'at, 15 September 2017	09.00 – 11.00	Penerjungan PLT	Penerjungan diterima dengan baik oleh Wakil Kepala Sekolah yaitu Bapak Hardiyanto, koordinator PLT Ibu Lely dan dilepas oleh Bapak Suhadi Selaku DPL. Dihadiri oleh 12 mahasiswa PLT.	
		11.00 – 13.00	Konsultasi dengan guru pembimbing	Bertemu dengan Bapak Agus Susanto selaku guru mata pelajaran PJOK kelas 7 dan 8.	

2.	Senin, 18 September 2017	13.00 – 15.00	Koordinasi kelompok	Memaparkan kondisi siswa saat ini serta penggunaan silabus dan RPP. Dilakukan oleh guru mata pelajaran dan satu mahasiswa.
		07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Rapat terkait pembentukan ketua, sekretaris dan bendahara serta rapat terkait dengan peraturan, dresscode, jadwal piket dll.
		08.00 – 10.20	Observasi	Dilaksanakan upacara yang diikuti oleh semua siswa kelas VII, VII dan IX ±650 siswa, 12 mahasiswa PLT dan ±45 guru dan staff. Berisi pengarahan terkait persiapan UTS dan lomba MTQ se Kecamatan Sewon
		10.20 – 12.30	Observasi	Dilakukan obeservasi kelas di kelas VII F dengan melihat cara guru mengajar, media, metode diikuti oleh 28 siswa dengan materi bola voli bersama Bapak Agus Susanto.
				Dilakukan obeservasi kelas di kelas VIII E dengan melihat cara guru mengajar, media, metode diikuti oleh 26 siswa dengan materi

				bola voli bersama Bapak Agus Susanto.	
		13.00 – 14.00	Menyusun RPP	Membuat rancangan pembelajaran kelas VII dengan materi permainan bola kecil (kasti). Dilakukan oleh satu mahasiswa.	
		15.00 – 16.00	Menyusun proposal program	Menyusun proposal program PLT untuk menunjang proses pelaksanaan PLT di sekolah. dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
3.	Selasa, 19 September 2017	07.00 – 07.20	Gerakan Literasi Sekolah	Menemani siswa kelas VII H membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.	
		07.20 – 09.20	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VII H dengan materi permainan bola kecil (kasti). Siswa mempraktikkan cara lempar tangkap dalam permainan bola kasti. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.	
		09.40 – 11.40	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VII G dengan materi permainan bola kecil (kasti). Siswa	

			mempraktikkan cara lempar tangkap dalam permainan bola kasti. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.	
	11.40 – 12.10	Evaluasi	Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.	
	13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putri kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 23 siswa kelas 7 dan 8.	
	15.00 – 16.00	Menyusun proposal program	Menyusun proposal program PLT untuk menunjang proses pelaksanaan PLT di sekolah. dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
4.	Rabu, 20 September 2017	06.30 – 07.00	Piket 3S	Berjabat tangan dengan seluruh siswa yang berdatangan di pagi hari di depan halaman sekolah didampingi oleh 3 guru.
	07.00 – 07.20	Gerakan Literasi Sekolah	Menemani siswa kelas VIII G membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu	

			mahasiswa dan 26 siswa.	
	07.20 – 09.20	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VIII G dengan materi permainan bola kecil (Softball). Siswa mempraktikkan cara lempar tangkap dalam permainan bola kasti. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.	
	09.40 – 11.40	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VIII H dengan materi permainan bola kecil (Softball). Siswa mempraktikkan cara lempar tangkap dalam permainan bola kasti. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.	
	11.40 – 12.10	Evaluasi	Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.	
	12.30 – 13.30	Penyusunan Matrik Program	Membuat matrik PLT yang akan dijalankan. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	

		13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putra kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 25 siswa kelas 7 dan 8.	
5.	Kamis, 21 September 2017			<b>LIBUR</b>	
6.	Jum'at, 22 September 2017	08.00 – 09.00  09.30 – 10.30  11.00 – 12.00  13.00 – 14.00	Konsultasi RPP  Mengumpulkan materi  Membuat RPP  Menyusun materi	Mengkonsultasikan RPP tentang permainan bola kecil (kasti) untuk kelas VII pada guru pamong. Dilakukan oleh 1 mahasiswa dan 1 guru.  Mencari materi tentang permainan bola kecil (kasti) kelas VII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Membuat rancangan pembelajaran kelas VII dengan materi permainan bola kecil (kasti). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Menyusun materi permainan bola kecil (kasti) untuk kelas VII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	

7.	Sabtu, 23 September 2017	07.00 – 15.00	Pendampingan Lomba MTQ	Membantu terkait dengan pelaksanaan lomba MTQ yang diadakan se Kecamatan Sewon dengan tingkat SD, SMP, dan SMA/SMK. Mahasiswa PLT ikut membantu dalam menyiapkan konsumsi, pendistribusian konsumsi untuk setiap kelas, menata piala untuk setiap kelas/kategori lomba, menata tikar dan merapikan kembali kondisi sekolah.
8.	Senin, 25 September 2017	07.00 – 08.00  08.00 – 09.00  11.00 – 12.30	Upacara Bendera  Konsultasi RPP  Membuat RPP	Dilaksanakan upacara yang diikuti oleh semua siswa kelas VII, VII dan IX, 12 mahasiswa PLT dan ±45 guru dan staff. Berisi pengarahan terkait tentang pola asuh anak.  Mengkonsultasikan RPP tentang permainan bola kecil (kasti) untuk kelas VII pada guru pamong. Dilakukan oleh 1 mahasiswa dan 1 guru.  Membuat rancangan pembelajaran kelas VIII dengan materi permainan bola kecil (softball).

				Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		14.00 – 15.00	Menyusun materi	Menyusun materi permainan bola kecil (softball) untuk kelas VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		15.00 – 16.00	Takziah	Melayat atau takziah di salah satu siswa SMP N 1 Sewon yang meninggal dunia sebagai bentuk empati dan bela sungkawa.	
9.	Selasa, 26 September 2017	07.00 – 07.20	Gerakan Literasi Sekolah	Menemani siswa kelas VII H membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.	
		07.20 – 09.20	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VII H dengan materi permainan bola kecil (kasti). Siswa mempraktikkan cara memukul dan memberikan umpan dalam permainan bola kasti. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.	

		09.40 – 11.40	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VII G dengan materi permainan bola kecil (kasti). Siswa mempraktikkan cara memukul dan memberikan umpan dalam permainan bola kasti. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 27 siswa.	
		11.40 – 12.10	Evaluasi	Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.	
		12.30 – 13.30	Penyusunan matrik PLT	Membuat matrik PLT yang akan dijalankan. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putri kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 23 siswa kelas 7 dan 8.	
10.	Rabu, 27 September 2017	07.00 – 07.20	Gerakan Literasi Sekolah	Menemani siswa kelas VIII G membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.	

		07.20 – 09.20	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VIII G dengan materi atletik (jalan cepat). Siswa mempraktikkan cara melakukan jalan cepat dengan koordinasi tangan. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.	
		09.40 – 11.40	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VIII H dengan materi atletik (jalan cepat). Siswa mempraktikkan cara melakukan jalan cepat dengan koordinasi tangan. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 25 siswa.	
		11.40 – 12.10	Evaluasi	Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.	
		12.30 – 13.30	Penyusunan Matrik Program	Membuat matrik PLT yang akan dijalankan. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putra kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa	

				dan ± 25 siswa kelas 7 dan 8.	
11.	Kamis, 28 September 2017	15.00 – 16.00  06.30 – 07.00  08.00 – 09.00  10.30 – 11.30  12.00 – 13.30	Menyusun proposal program  Piket 3S  Konsultasi RPP  Mengumpulkan materi  Membuat RPP	<p>Menyusun proposal program PLT untuk menunjang proses pelaksanaan PLT di sekolah. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Berjabat tangan dengan seluruh siswa yang berdatangan di pagi hari di depan halaman sekolah didampingi oleh 3 guru.</p> <p>Mengkonsultasikan RPP tentang permainan bola kecil (bulutangkis) untuk kelas VII pada guru pamong. Dilakukan oleh 1 mahasiswa dan 1 guru.</p> <p>Mencari materi tentang permainan bola kecil (bulutangkis) kelas VII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Membuat rancangan pembelajaran kelas VII dengan materi permainan bola kecil (bulutangkis). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p>	

		14.20 – 15.00	Budaya Lingkungan	Membersihkah lingkungan sekolah. Kegiatan dilakukan oleh seluruh siswa kelas 7,8 dan 9 serta seluruh guru dan karyawan dan karyawati.	
		08.00 – 09.00	Konsultasi RPP	Mengkonsultasikan RPP tentang atletik (lari jarak pendek) untuk kelas VIII pada guru pamong. Dilakukan oleh 1 mahasiswa dan 1 guru.	
12.	Jum'at, 29 September 2017	09.30 – 10.30	Mengumpulkan materi	Mencari materi tentang atletik (lari jarak pendek) untuk kelas VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		11.30 – 12.30	Membuat RPP	Membuat rancangan pembelajaran kelas VIII dengan materi atletik (lari jarak pendek). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		13.00 – 14.00	Menyusun materi	Menyusun materi atletik (lari jarak pendek) untuk kelas VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	

13.	Senin, 2 Oktober 2017	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Dilaksanakan upacara yang diikuti oleh semua siswa kelas VII, VII dan IX, 12 mahasiswa PLT dan ±45 guru dan staff. Berisi pengarahan terkait tentang peringatan Hari Kesaktian Pancasila.	
		08.30 – 09.30	Menyiapkan media	Membuat media pembelajaran berupa ppt tentang permainan bola kecil (bulutangkis). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		09.30 – 12.00	Piket Perpustakaan	Melayani terkait peminjaman dan pengembalian buku siswa serta merapikan tatanan buku. Dilakukan oleh 1 petugas dan 3 mahasiswa.	
		12.30 – 13.30	Membuat RPP	Melanjutkan membuat RPP untuk kelas VII dan VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		14.00 – 15.00	Persiapan membuat laporan PLT	Mempersiapkan pembuatan laporan PLT. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	

14.	Selasa, 3 Oktober 2017	07.00 – 07.20	Gerakan Literasi Sekolah	Menemani siswa kelas VII H membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.	
		07.20 – 09.20	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VII H dengan materi permainan bola kecil (bulutangkis). Siswa mempraktikkan cara melakukan servis dan lob dalam permainan bulutangkis. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.	
		09.40 – 11.40	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VII G dengan materi permainan bola kecil (bulutangkis). Siswa mempraktikkan cara melakukan servis dan lob dalam permainan bulutangkis. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 28 siswa.	
		11.40 – 12.10	Evaluasi	Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.	

15.	Rabu, 4 Oktober 2017	07.00 – 07.20	Persiapan pembuatan laporan	Mempersiapkan pembuatan laporan PLT. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		12.30 – 13.30	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putri kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 23 siswa kelas 7 dan 8.
		07.20 – 09.20	Gerakan Literasi Sekolah	Menemani siswa kelas VIII G membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.
		09.40 – 11.40	Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VIII G dengan materi atletik (lari jarak pendek). Siswa mempraktikkan cara melakukan start dan teknik lari jarak pendek. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.
			Mengajar Terbimbing	Mengajar siswa kelas VIII H dengan materi atletik (lari jarak pendek). Siswa mempraktikkan cara melakukan start dan teknik lari jarak pendek. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1

16.	Kamis, 5 Oktober 2017	10.00 – 11.00	Mengumpulkan materi	Mencari materi tentang atletik (jalan cepat) untuk kelas VII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		11.40 – 12.10	Evaluasi	guru dan 25 siswa.  Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.
		12.30 – 13.30	Penyusunan Matrik Program	Membuat matrik PLT yang akan dijalankan. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putra kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 25 siswa kelas 7 dan 8.
		08.00 – 09.00	Konsultasi RPP	Mengkonsultasikan RPP tentang atletik (jalan cepat) untuk kelas VII pada guru pamong. Dilakukan oleh 1 mahasiswa dan 1 guru.
		12.30 – 14.00	Piket perpustakaan	Melayani terkait peminjaman dan pengembalian buku siswa serta merapikan

17.	Jum'at, 6 Oktober 2017	14.20 – 15.00	Budaya lingkungan	tatanan buku. Dilakukan oleh 1 petugas dan 3 mahasiswa.
		06.30 – 07.00	Piket 3S	Membersihkah lingkungan sekolah. Kegiatan dilakukan oleh seluruh siswa kelas 7,8 dan 9 serta seluruh guru dan karyawan dan karyawati.
		07.30 – 09.00	Membuat RPP	Berjabat tangan dengan seluruh siswa yang berdatangan di pagi hari di depan halaman sekolah didampingi oleh 3 guru.
		10.00 – 11.30	Menyusun materi	Membuat rancangan pembelajaran kelas VII dengan materi atletik (jalan cepat). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		12.30 – 14.00	Menyiapkan media	Menyusun materi atletik (jalan cepat) untuk kelas VII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
				Membuat media pembelajaran berupa ppt tentang atletik (jalan cepat). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.

18.	Senin, 9 Oktober 2017	07.30 – 09.00  09.30 – 11.00  11.30 – 12.00  12.00 – 13.00  07.30 – 09.30	Menjaga PTS  Menjaga PTS  Konsultasi  Rapat perpisahan  Menjaga PTS	Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran Bahasa Indonesia diruang 21. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.  Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran PKN diruang 21. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.  Mengkonsultasikan RPP tentang permainan bola kecil (bulutangkis) untuk kelas VIII pada guru pamong. Dilakukan oleh 1 mahasiswa dan 1 guru.  Koordinasi rapat untuk perpisahan PLT. Diikuti oleh 12 mahasiswa.  Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran Matematika diruang 15. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 27 siswa.	

19.	Selasa, 10 Oktober 2017	10.00 – 11.30	Menjaga PTS	Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran IPS diruang 16. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.	
		12.00 – 13.30	Rapat perpisahan	Membahas tentang kegiatan pelepasan PLT. Dilakukan oleh 12 mahasiswa.	
		13.30 – 14.30	Mengumpulkan materi	Mencari materi tentang permainan bola kecil (bulutangkis) untuk kelas VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
20.	Rabu, 11 Oktober 2017	07.30 – 09.30	Menjaga PTS	Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran Bahasa Inggris diruang 18. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.	
		10.00 – 11.30	Menjaga PTS	Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran Bahasa Jawa diruang 16. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.	
		12.00 – 14.00	Membuat RPP	Membuat rancangan pembelajaran kelas VIII dengan materi permainan bola kecil	

21.	Kamis, 12 Oktober 2017	07.30 – 09.30	Menjaga PTS	(bulutangkis). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran IPA diruang 15. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.
		10.00 – 11.30	Menjaga PTS	Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran PJOK diruang 14. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.
		12.00 – 13.30	Menjaga PTS	Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran Prakarya diruang 16. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.
22.	Jum'at, 13 Oktober 2017	07.30 – 09.30	Menjaga PTS	Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran Agama diruang 11. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 27 siswa.
		09.30 – 11.00	Menjaga PTS	Membantu mengawasi kegiatan PTS untuk mata pelajaran Seni Budaya diruang 10. Diikuti oleh 1 guru, 1 mahasiswa dan 28 siswa.

23.	Senin, 16 Oktober 2017	11.30 – 12.30 07.00 – 09.20 09.00 – 11.20 13.00 – 14.00	Menyiapkan media Menggantikan guru mengajar Menggantikan guru mengajar Membuat RPP	<p>Membuat media pembelajaran berupa ppt tentang permainan bola kecil (bulutangkis). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Mengajar siswa kelas VII F dengan materi atletik (jalan cepat). Siswa mempraktikkan cara melakukan start dan teknik jalan cepat dengan koordinasi tangan. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.</p> <p>Mengajar siswa kelas VIII E dengan materi permainan bola kecil (bulutangkis). Siswa mempraktikkan cara melakukan servis dan pukulan lob. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 27 siswa.</p> <p>Membuat rancangan pembelajaran kelas VII dengan materi atletik (jalan cepat). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p>	

24.	Selasa, 17 Oktober 2017	07.00 – 08.20	Mengajar Mandiri	Mengajar siswa kelas VII H dengan materi atletik (jalan cepat). Siswa mempraktikkan cara melakukan start dan teknik jalan cepat. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.	
25.	Rabu, 18 Oktober 2017	09.00 – 10.30 07.00 – 07.20 07.20 – 09.20 09.40 – 11.40	Mengumpulkan materi Gerakan Literasi Sekolah Mengajar Mandiri Mengajar Mandiri	Mencari materi tentang atletik (jalan cepat) untuk kelas VII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Menemani siswa kelas VIII G membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.  Mengajar siswa kelas VIII G dengan materi permainan bola kecil (bulutangkis). Siswa mempraktikkan cara melakukan servis dan pukulan lob. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.  Mengajar siswa kelas VIII H dengan materi permainan bola kecil (bulutangkis). Siswa mempraktikkan cara melakukan servis dan	

26.	Kamis, 19 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket 3S	Berjabat tangan dengan seluruh siswa yang berdatangan di pagi hari di depan halaman sekolah didampingi oleh 3 guru.
		08.00 – 09.30	Mengumpulkan materi	Mencari materi tentang beladiri (pencak silat) untuk kelas VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		11.40 – 12.10	Evaluasi	pukulan lob. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 25 siswa.
		12.30 – 14.00	Piket perpustakaan	Melayani terkait peminjaman dan pengembalian buku siswa serta merapikan tatanan buku. Dilakukan oleh 1 petugas dan 3 mahasiswa.
		14.20 – 15.00	Budaya lingkungan	Membersihkah lingkungan sekolah. Kegiatan dilakukan oleh seluruh siswa kelas 7,8 dan 9 serta seluruh guru dan karyawan dan karyawati.

27.	Jum'at, 20 Oktober 2017	08.00 – 10.00  11.00 – 12.30  07.00 – 08.00	Membuat RPP  Menyiapkan media  Upacara bendera	<p>Membuat rancangan pembelajaran kelas VIII dengan materi beladiri (pencak silat). Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Membuat media pembelajaran berupa ppt dan mencari vidio tentang atletik (jalan cepat) untuk kelas VII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Dilaksanakan upacara yang diikuti oleh semua siswa kelas VII, VII dan IX, 12 dengan jumlah ±650 mahasiswa PLT dan ±45 guru dan staff.</p>	
28.	Senin, 23 Oktober 2017	08.30 – 09.30  09.30 – 12.00	Mengoreksi tugas  Piket perpustakaan	<p>Mengoreksi tugas hasil belajar siswa kelas VII sebagai bentuk evaluasi. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Melayani terkait peminjaman dan pengembalian buku siswa serta merapikan tatanan buku. Dilakukan oleh 1 petugas dan 3 mahasiswa.</p>	

		12.30 – 15.00	Pelaksanaan pembuatan laporan PLT	Membuat laporan PLT sebagai bentuk pertanggungjawaban telah melakukan kegiatan PLT di SMP N 1 Sewon. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
29.	Selasa, 24 Oktober 2017	07.00 – 07.20  07.20 – 09.20  09.40 – 11.40	Gerakan Literasi Sekolah  Mengajar Mandiri  Mengajar Mandiri	Menemani siswa kelas VII H membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.  Mengajar siswa kelas VII H dengan materi atletik (jalan cepat). Siswa mempraktikkan cara melakukan start dan teknik melakukan jalan cepat. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.  Mengajar siswa kelas VII G dengan materi atletik (jalan cepat). Siswa mempraktikkan cara melakukan start dan teknik melakukan jalan cepat. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 27 siswa.	

30.	Rabu, 25 Oktober 2017			
		11.40 – 12.10	Evaluasi	Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa..
		13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putri kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 23 siswa kelas 7 dan 8.
		07.00 – 07.20	Gerakan Literasi Sekolah	Menemani siswa kelas VIII G membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.
		07.20 – 09.20	Mengajar Mandiri	Mengajar siswa kelas VIII G dengan materi beladiri (pencak silat). Siswa mempraktikkan cara melakukan tendangan dan pukulan dalam pencak silat. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.
		09.40 – 11.40	Mengajar Mandiri	Mengajar siswa kelas VIII H dengan materi beladiri (pencak silat). Siswa mempraktikkan cara melakukan tendangan dan pukulan dalam

			pencak silat. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 25 siswa.
	11.40 – 12.10	Evaluasi	Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.
	13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putra kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 25 siswa kelas 7 dan 8.
	15.00 – 17.00	Rapat persiapan lomba sumpah pemuda	Mendiskusikan waktu kegiatan, peraturan lomba dan pembagian tugas untuk setiap sie kegiatan.
31.	Kamis, 26 Oktober 2017	07.20 – 09.20	Menggantikan guru mengajar  Mengajar siswa kelas VIII F dengan materi permainan bola kecil (bulutangkis). Siswa mempraktikkan cara melakukan servis dan lob. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.
	09.40 – 11.40	Menggantikan guru mengajar	Mengajar siswa kelas VII E dengan materi atletik (lari jarak pendek). Siswa

32.	Jum'at, 27 Oktober 2017	<p>12.30 – 14.00</p> <p>14.20 – 15.00</p> <p>08.00 – 10.00</p> <p>11.00 – 12.30</p>	<p>Piket perpustakaan</p> <p>Budaya lingkungan</p> <p>Mengumpulkan materi</p> <p>Membuat RPP</p>	<p>mempraktikkan cara melakukan start dan teknik lari jarak pendek. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 27 siswa.</p> <p>Melayani terkait peminjaman dan pengembalian buku siswa serta merapikan tatanan buku. Dilakukan oleh 1 petugas dan 3 mahasiswa.</p> <p>Membersihkah lingkungan sekolah. Kegiatan dilakukan oleh seluruh siswa kelas 7,8 dan 9 serta seluruh guru dan karyawan dan karyawati.</p> <p>Mencari materi tentang beladiri (pencak silat) dan kebugaran jasmani untuk kelas VII dan VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Membuat rancangan pembelajaran kelas VII dengan materi beladiri (pencak silat) dan kelas VIII materi kebugaran jasmani. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p>

33.	Senin, 30 Oktober 2017	13.00 – 14.00  07.00 – 08.00  08.30 – 09.30  09.30 – 12.00	Menyiapkan media  Upacara bendera  Mengoreksi tugas  Piket perpustakaan	Membuat media pembelajaran berupa ppt dan mencari vidio tentang beladiri (pencak silat) untuk kelas VII dan materi kebugaran jasmani untuk kelas VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Dilaksanakan upacara yang diikuti oleh semua siswa kelas VII, VII dan IX, 12 dengan jumlah ±650 mahasiswa PLT dan ±45 guru dan staff. Berisi pengarahan terkait tentang peringatan Hari Sumpah Pemuda.  Mengoreksi tugas hasil belajar siswa kelas VIII sebagai bentuk evaluasi. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Melayani terkait peminjaman dan pengembalian buku siswa serta merapikan tatanan buku. Dilakukan oleh 1 petugas dan 3 mahasiswa.

34.	Selasa, 31 Oktober 2017	<p>12.00 – 14.30</p> <p>07.00 – 07.20</p> <p>07.20 – 09.20</p> <p>09.40 – 11.40</p> <p>11.40 – 12.10</p>	<p>Mengoreksi tugas</p> <p>Gerakan Literasi Sekolah</p> <p>Mengajar Mandiri</p> <p>Mengajar Mandiri</p> <p>Evaluasi</p>	<p>Mengoreksi tugas hasil belajar siswa kelas VII sebagai bentuk evaluasi. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Menemani siswa kelas VII H membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.</p> <p>Mengajar siswa kelas VII H dengan materi beladiri (pencak silat). Siswa mempraktikkan cara melakukan teknik pukulan dan tangkisan. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.</p> <p>Mengajar siswa kelas VII G dengan materi beladiri (pencak silat). Siswa mempraktikkan cara melakukan teknik pukulan dan tangkisan. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 27 siswa.</p> <p>Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.</p>	

35.	Rabu, 1 November 2017	12.30 – 13.30	Menyiapkan media	Membuat media pembelajaran berupa ppt tentang kebugaran jasmani untuk kelas VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putri kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 23 siswa kelas 7 dan 8.
		07.00 – 07.20	Gerakan Literasi Sekolah	Menemani siswa kelas VIII G membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 24 siswa.
		07.20 – 09.20	Mengajar Mandiri	Mengajar siswa kelas VIII G dengan materi kebugaran jasmani (kekuatan). Siswa mempraktikkan cara melakukan sit up, back up dan push up. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 24 siswa.
		09.40 – 11.40	Mengajar Mandiri	Mengajar siswa kelas VIII H dengan materi kebugaran jasmani (kekuatan). Siswa mempraktikkan cara melakukan sit up, back up

36.	Kamis, 2 November 2017	12.30 – 14.00	Piket perpustakaan	Melayani terkait peminjaman dan pengembalian buku siswa serta merapikan tatanan buku. Dilakukan oleh 1 petugas dan 3
11.40 – 12.10	Evaluasi	dan push up. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 25 siswa.		
13.30 – 15.00	Ekstrakurikuler	Mendapatkan evaluasi dari guru pembimbing terkait cara mengajar dan RPP. Dilakukan oleh 1 guru dan 1 mahasiswa.		
08.00 – 09.30	Membuat soal	Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putra kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 25 siswa kelas 7 dan 8.		
10.00 – 11.30	Pelaksanaan pembuatan laporan PLT	Membuat soal evaluasi untuk siswa kelas VII dan VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.		

37.	Jum'at, 3 November 2017	14.20 – 15.00  06.30 – 07.00  08.00 – 10.00  11.00 – 13.00  13.00 – 14.00	Budaya lingkungan  Piket 3S  Mengumpulkan materi  Membuat RPP  Rapat koordinasi kelompok lomba	mahasiswa.  Membersihkah lingkungan sekolah. Kegiatan dilakukan oleh seluruh siswa kelas 7,8 dan 9 serta seluruh guru dan karyawan dan karyawati.  Berjabat tangan dengan seluruh siswa yang berdatangan di pagi hari di depan halaman sekolah didampingi oleh 3 guru.  Mencari materi tentang kebugaran jasmani untuk kelas VIII. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Membuat rancangan pembelajaran kelas VII dengan materi beladiri (pencak silat) dan kelas VIII materi kebugaran jasmani. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Membahas terkait dengan pelaksanaan lomba memperingati hari sumpah pemuda yaitu lomba puisi, lomba poster dan lomba kebersihan kelas, serta pelaksanaan sloganisasi dan fixsasi

				mengenai perpisahan PLT.	
		14.00 – 16.00	Pelaksanaan pembuatan laporan PLT	Membuat laporan PLT sebagai bentuk pertanggungjawaban telah melakukan kegiatan PLT di SMP N 1 Sewon. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
		07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Dilaksanakan upacara yang diikuti oleh semua siswa kelas VII, VII dan IX, 12 dengan jumlah ±650 mahasiswa PLT dan ±45 guru dan staff.	
38.	Senin, 6 November 2017	09.30 – 12.00	Piket perpustakaan	Melayani terkait peminjaman dan pengembalian buku siswa serta merapikan tatanan buku. Dilakukan oleh 1 petugas dan 3 mahasiswa.	
		13.00 – 15.00	Rapat koordinasi kelompok	Membahas mengenai pembuatan sertifikat lomba dan penentuan hadiah bagi pemenang lomba kebersihan kelas, poster dan puisi.	
		15.00 – 16.30	Penilaian lomba kebersihan kelas	Melakukan penilaian lomba kebersihan kelas, penilaian dilakukan dari kelas VII A sampai	

39.	Selasa, 7 November 2017	07.00 – 08.00  08.40 – 09.20  09.40 – 11.40  13.30 – 15.00	Pendampingan latihan upacara  Mengajar Mandiri  Mengajar Mandiri  Ekstrakurikuler	VII G, kelas VIII A sampai VIII G, dan kelas IX A sampai IX G. Dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT.  Mendampingi latihan upacara bendera untuk memperingati hari pahlawan. Dilakukan oleh seluruh siswa kelas VII dan VIII, guru wali kelas serta 12 mahasiswa PLT.  Mengajar siswa kelas VII H dengan materi beladiri (pencak silat). Siswa mempraktikkan cara melakukan teknik tendangan dan hindaran. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.  Mengajar siswa kelas VII G dengan materi beladiri (pencak silat). Siswa mempraktikkan cara melakukan teknik tendangan dan hindaran. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 25 siswa.  Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putri kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan ± 23 siswa kelas 7 dan 8.

40.	Rabu, 8 November 2017	07.00 – 07.20  07.20 – 09.20  09.40 – 11.40  12.00 – 13.00  13.30 – 15.00	Gerakan Literasi Sekolah  Mengajar Mandiri  Mengajar Mandiri  Pelaksanaan Pembuatan laporan PLT  Ekstrakurikuler	<p>Menemani siswa kelas VIII G membaca dan menulis suatu sumber. Dilakukan oleh satu mahasiswa dan 26 siswa.</p> <p>Mengajar siswa kelas VIII G dengan materi kebugaran jasmani (kekuatan). Siswa mempraktikkan cara melakukan sit up, back up dan push up. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 26 siswa.</p> <p>Mengajar siswa kelas VIII H dengan materi kebugaran jasmani (kekuatan). Siswa mempraktikkan cara melakukan sit up, back up dan push up. Diikuti oleh 1 mahasiswa, 1 guru dan 25 siswa.</p> <p>Membuat laporan PLT. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler basket putra kelas 7 dan 8. Diikuti oleh 1 mahasiswa</p>	

				dan ± 25 siswa kelas 7 dan 8.	
41.	Kamis, 9 November 2017	<p>15.30 – 17.00</p> <p>06.30 – 07.30</p> <p>07.00 – 09.00</p> <p>09.30 – 12.30</p> <p>13.00 – 16.00</p>	<p>Pelaksanaan Pembuatan laporan PLT</p> <p>Piket 3S</p> <p>Pendampingan Latihan Upacara</p> <p>Pembuatan matrik</p> <p>Rapat koordinasi kelompok</p>	<p>Membuat laporan PLT sebagai bentuk pertanggungjawaban telah melakukan kegiatan PLT di SMP N 1 Sewon. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Berjabat tangan dengan seluruh siswa yang berdatangan di pagi hari di depan halaman sekolah didampingi oleh 3 guru.</p> <p>Mendampingi latihan upacara bendera untuk memperingati hari pahlawan. Dilakukan oleh seluruh siswa kelas VII dan VIII, guru wali kelas serta 12 mahasiswa PLT.</p> <p>Membuat matrik. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.</p> <p>Membahas mengenai hasil juara lomba poster dan kebersihan kelas berdasarkan hasil penilaian yang telah dilakukan. Penilaian sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan,</p>	

42.	Jum'at, 10 November 2017	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	kemudian didiskusikan bersama – sama dalam kelompok.  Dilaksanakan upacara yang diikuti oleh semua siswa kelas VII, VII dan IX, 12 dengan jumlah ±650 mahasiswa PLT dan ±45 guru dan staff. Berisi pengarahan terkait tentang peringatan Hari Pahlawan.
		09.00 – 10.30	Pembuatan matrik	Membuat matrik. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		10.30 – 12.30	Mengoreksi tugas	Mengoreksi tugas hasil belajar siswa kelas VII dan VIII sebagai bentuk evaluasi. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		13.00 – 15.00	Sloganisasi	Perumusan kata – kata untuk pembuatan sloganisasi di sekolah, mendisain slogan yang akan dicetak dan menyerahkannya ke percetakan.
		15.00 – 16.00	Pelaksanaan pembuatan laporan PLT	Membuat laporan PLT sebagai bentuk pertanggungjawaban telah melakukan kegiatan

43.	Sabtu, 11 November 2017	10.00 – 14.00	Sloganisasi	PLT di SMP N 1 Sewon. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.  Membuat bingkai slogan dari kayu reng dibuat dengan bentuk persegi panjang/mengikuti pola slogan yang telah dicetak yaitu ukuran 1m x 0,5m.	
44.	Minggu, 12 November 2017	08.00 – 12.00	Lomba peringatan hari sumpah pemuda	Membeli hadiah untuk lomba puisi, poster dan kebersihan kelas yang berjumlah 15 hadiah, serta membungkus semua hadiah tersebut menggunakan kertas coklat.	
45.	Senin, 13 November 2017	13.00 – 15.00	Pelaksanaan pembuatan laporan PLT	Membuat laporan PLT sebagai bentuk pertanggungjawaban telah melakukan kegiatan PLT di SMP N 1 Sewon. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
46.	Selasa, 14 November 2017	09.00 – 11.00	Sloganisasi	Pemasangan slogan di 5 tempat yang sudah ditetapkan berdasarkan survai lokasi yang telah dilakukan.	

47.	Rabu, 15 November 2017	08.00 – 10.00	Pembuatan matrik	Membuat matrik. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		10.30 – 13.30	Pelaksanaan pembuatan laporan PLT	Membuat laporan PLT sebagai bentuk pertanggungjawaban telah melakukan kegiatan PLT di SMP N 1 Sewon. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		11.30 – 13.30	Pembuatan matrik	Membuat matrik. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.
		14.00 – 16.00	Evaluasi dan tindak lanjut laporan PLT	Melakukan tindak lanjut dan evaluasi laporan PLT yang sudah disusun. Membuat kesimpulan dan saran, serta membenahi susunan laporan yang masih kurang tepat. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.

	07.30 – 10.30	Evaluasi dan tindak lanjut laporan PLT	Melakukan tindak lanjut dan evaluasi laporan PLT yang sudah disusun. Membuat kesimpulan dan saran, serta membenahi susunan laporan yang masih kurang tepat. Dilakukan oleh 1 mahasiswa.	
	12.30 – 14.30	Penarikan	Mahasiswa PLT secara resmi telah ditarik oleh DPL dari sekolah. penarikan PLT diikuti oleh ibu kepala sekolah SMP N 1 Sewon, ibu waka kurikulum, DPL PLT serta 12 mahasiswa PLT.	

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah  
  
**Sariiyem, M.Pd., M.A.**  
NIP 196211091984122003

Dosen Pembimbing Lapangan

  
**Drs. Suhadi, M.Pd**  
NIP 196005051988031006

Mahasiswa

  
**Anita Nur Afrilia**  
NIM 14601241065



**FORMAT OBSERVASI**  
**PEMBELAJARAN DIKELAS DAN**  
**OBSERVASI PESERTA DIDIK**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

NAMA SEKOLAH : SMP N 1 Sewon  
ALAMAT SEKOLAH : JL. Parangtritis Km. 7 Timbulharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta  
BULAN OBSERVASI : Maret 2017  
PUKUL : 08.00 - selesai  
NAMA MAHASISWA : Anita Nur Afrilia  
NIM : 14601241065  
PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A. Perangkat Pembelajaran</b>		
1.	Kurikulum 13	Kurikulum yang berlaku diSMP N 1 Sewon yaitu Kurikulum 13. Pembelajaran di sekolah iniberorientasi pada pendalaman materi melalui proses pendidikan, tidak hanya berorientasi pada hasil belajar.
2.	Silabus	Silabus disusun secara bersama-sama oleh guru mata pelajaran di suatu ruang tertentu agar siap digunakan sebagai acuan dalam KBM. Dengan hal ini, diharapkan semua guru mata pelajaran mempunyai silabus.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP yang disusun oleh guru digunakan untuk tiap pertemuan. Penyusunan RPP oleh guru mata pelajaran sudah bagus.
<b>B. Proses Pembelajaran</b>		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka kegiatan pembelajaran dengan salam dan berdoa, kemudian mempresensi peserta didik untuk mengetahui apakah ada peserta didik yang tidak masuk. Setelah itu guru mereview sekilas materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya agar siswa kembali ingat.
2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi, guru menjelaskan secara keseluruhan tentang materi yang diberikan dan sesuai dengan RPP yang telah dibuat.



**FORMAT OBSERVASI**  
**PEMBELAJARAN DIKELAS DAN**  
**OBSERVASI PESERTA DIDIK**

**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demontrasi, Inclusive (cakupan), Bagian dan keseluruhan (Part and whole), Permainan (game).
4.	Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan guru adalah bahasa Indonesia dalam menyampaikan materi pembelajaran.
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran tepat 15 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi.
6.	Gerak	Gerak yang dilakukan oleh guru sudah sesuai dengan porsinya, yaitu pada saat penyajian materi guru tidak hanya diam di depan, tetapi juga berkeliling untuk memberi perhatian dan mengamati siswa.
7.	Cara Memotivasi Siswa	Cara guru memotivasi siswa pun sudah cukup baik, yaitu dengan mengucapkan kata “ya bagus”. Intinya Guru mampu membuat siswa merasa nyaman.
8.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas sambil memberikan contoh.
9.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat menguasai kelas dengan baik.
10.	Penggunaan Media	Media yang digunakan oleh guru adalah peralatan olahraga yang tersedia.
11.	Bentuk dan Cara Evaluasi	Setelah materi pelajaran dalam satu sampai dengan dua kali pertemuan selesai, guru memberikan ulangan dalam bentuk tes lisan atau tulis dan juga gerakan.
12.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa yang mengikuti pembelajaran dengan benar. Pembelajaran diakhiri dengan pendinginan ringan.
<b>C. Perilaku Siswa</b>		
1.	Perilaku Siswa di DalamKelas	Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas,hampir



**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

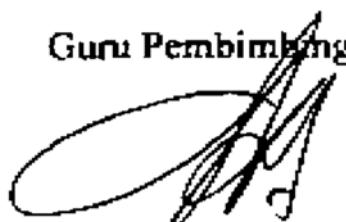
**Universitas Negeri  
Yogyakarta**

---

		semua siswa memperhatikan guru yang sedang mengajar di depan. Hal ini ditunjang juga dengan jumlah murid yang pas dengan besarnya ruangan, sehingga keadaan kelas menjadi kondusif. Kemudian ketika guru memberikan soal untuk dikerjakan sebagian besar siswa yang belum mengerti angkat tangan lalu bertanya kepada guru.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku Siswa di luar sekolah memiliki kecenderungan berkelompok. Siswa antusias ketika mengikuti pembelajaran di luar kelas.

Bantul, 17 Maret 2017

Guru Pembimbing,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

NIP. -

Mahasiswa,

  
Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH**

NAMA SEKOLAH : SMP N 1 SEWON                    NAMA MHS. : Anita Nur Afrilia  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Parangtritis KM 7, Sewon.    NOMOR MHS. : 14601241065  
FAK/JUR/PRODI : FIK / POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Sekolah cukup luas dengan gedung yang berderet.	
2	Potensi siswa	Baik	
3	Potensi guru	Baik	
4	Potensi karyawan	Baik	
5	Fasilitas KBM, media	Baik, namun LCD belum ada di setiap kelas, hanya beberapa kelas saja yang terdapat LCD	
6	Perpustakaan	Kurang tertata dengan baik.	
7	Laboratorium	Terdiri atas laboratorium fisika, biologi, bahasa dan komputer.	
8	Bimbingan konseling	Sudah ada	
9	Bimbingan belajar	Sudah ada dan biasanya diampu guru pembimbing atau wali kelas.	
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	Pramuka, seni tari, seni lukis, seni vokal, band, conversation, mading, qiroah, batik, tenis meja, volley, basket, BTA, dll.	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Sudah ada	
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Sudah ada dan dikelola guru-guru	
13	Administrasi	Sudah baik	

14	Karya Tulis Ilmiah Remaja	-	
15	Karya Ilmiah oleh Guru	-	
16	Koperasi siswa	Ada, dikelolah oleh guru dan karyawan	
17	Tempat ibadah	Sudah baik dan bersih	
18	Kesehatan lingkungan	Dijalankan dengan piket dan kerja bakti pada akhir pelajaran setiap hari Kamis.	

Bantul, 17 Maret 2017

Mengetahui.

**Koordinator PLT**

**SMP N 1 Sewon**

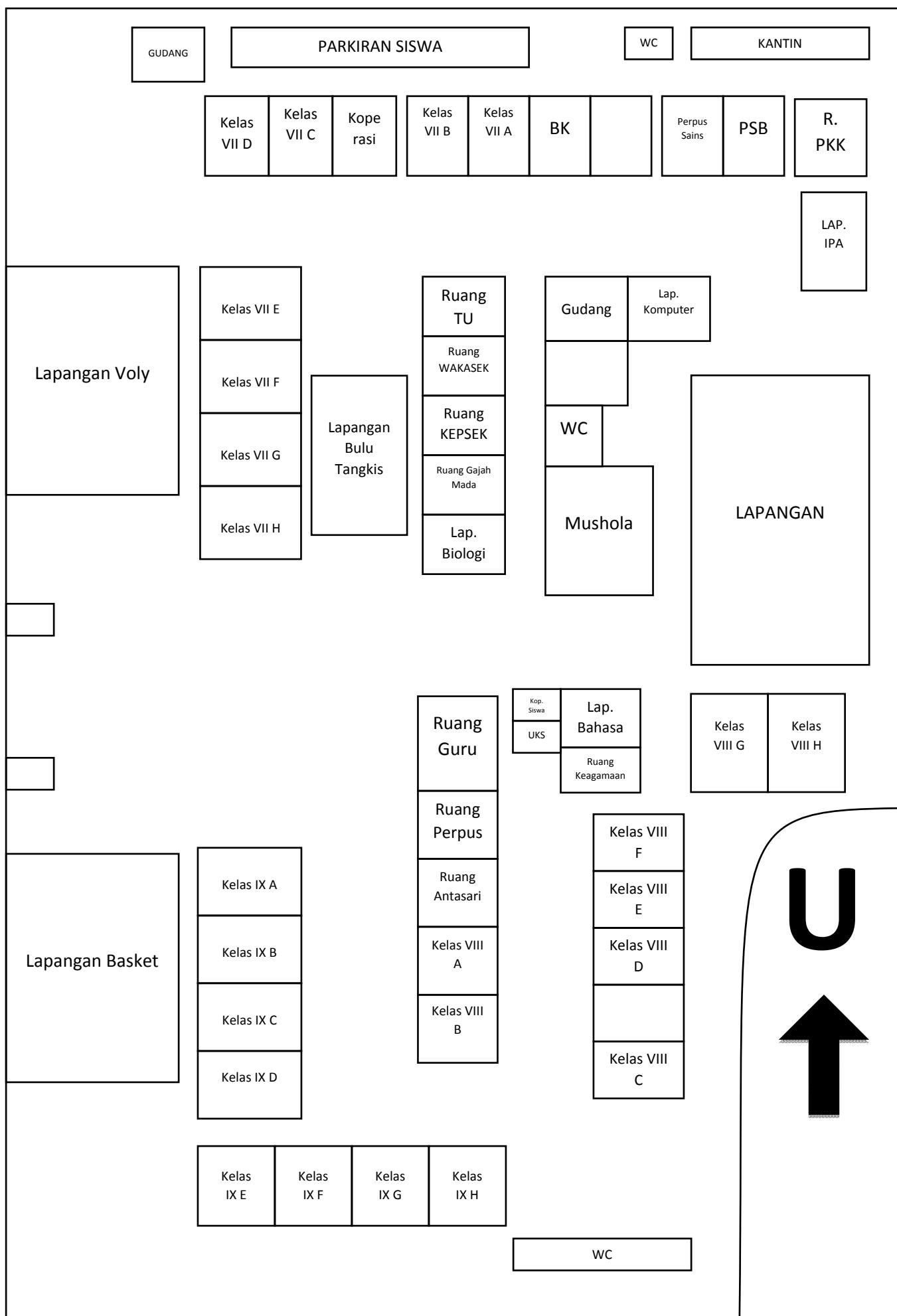
C. Lely Damayanti, M.Pd.  
NIP. 196811131997022001

Mahasiswa,

Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065

# DENAH

## SMP N 1 SEWON



<b>JADWAL GURU MENGAJAR SMP 1 SEWON</b> <b>SEMESTER 1 TAHUN PELAJARAN 2017/2018</b>
----------------------------------------------------------------------------------------

HR	JAM	KELAS : VII								KELAS : VIII								KELAS : IX								KET
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	
S E N I N	1	UPACARA BENDERA								UPACARA BENDERA								UPACARA BENDERA								
	2	WAS	RUM	AZH	PUJ	DYA	AGS	PTW	ENI	ZEN	SUL	WIN	SMA	RHU	SRI	ANI	BAM	EDS	ERA	RYN	IST	KUN	TRI	HRD	KAS	
	3	WAS	RUM	AZH	PUJ	DYA	AGS	PTW	ENI	ZEN	SUL	WIN	SMA	RHU	SRI	ANI	BAM	EDS	ERA	RYN	IST	KUN	TRI	HRD	KAS	
	4	WAS	IDY	AZH	ANG	AGN	AGS	ENI	NAP	ZEN	SRI	WIN	SMA	RHU	AMI	ANI	BAM	EDS	IST	SUT	RHM	KUN	TRI	HRD	SMT	
	5	RUM	IDY	SNY	ANG	AGN	DYA	ENI	NAP	SMA	SRI	EDS	RHU	AGS	AMI	AZZ	SFL	RYN	IST	SUT	RHM	HRD	KAS	KUN	SUP	
	6	RUM	AZH	SNY	ANG	MDL	DYA	ZEN	NAP	SMA	WIN	EDS	RHU	AGS	BAM	AZZ	SFL	RYN	SMT	SUT	RHM	HRD	KAS	KUN	SUP	
	7	SNY	AZH	IDY	YTN	MDL	PTW	ZEN	SUP	SUL	WIN	EDS	AMI	AGS	BAM	TAR	AZZ	PUJ	SUT	IST	ERA	SMT	NID	KUN	AMB	
	8	SNY	ANG	IDY	YTN	NAP	PTW	ZEN	SUP	SUL	WIN	WAS	AMI	ANI	BAM	TAR	AZZ	PUJ	SUT	IST	ERA	TRI	NID	SMT	AMB	
	9	IDY	ANG	YTN	MDL	NAP	AGN	SUP	DYA	AMI	AZH	WAS	SUL	ANI	SMT	SFL	TAR	ERA	NID	PUJ	RYN	TRI	AMB	KAS	RHM	
	10	IDY	ANG	YTN	MDL	NAP	AGN	SUP	DYA	AMI	AZZ	WAS	SUL	ANI	SMT	SFL	TAR	ERA	NID	PUJ	RYN	TRI	AMB	KAS	RHM	

HR	JAM	KELAS : VII								KELAS : VIII								KELAS : IX								KET
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	
S E L A S A	1	AZH	KUN	IDY	MDL	DYA	PTW	ENI	AGS	EDS	SUL	WIN	SRI	AMI	RHU	AMB	TAR	IST	ANG	ERA	RUM	HRD	RYN	KAS	PUJ	
	2	AZH	KUN	IDY	MDL	DYA	PTW	ENI	AGS	EDS	SUL	WIN	SRI	AMI	RHU	AMB	TAR	IST	ANG	ERA	RUM	HRD	RYN	KAS	PUJ	
	3	AZH	KUN	WAS	IDY	LEY	PTW	ENI	AGS	EDS	NID	SUL	AZZ	YTN	AMI	RHU	SFL	WIN	ANG	IST	RUM	HRD	ANI	AMB	KAS	
	4	KUN	SNY	WAS	IDY	LEY	MDL	AGS	DYA	SMA	NID	SUL	AZZ	SMT	AMI	RHU	SFL	WIN	TAR	IST	RHM	SUP	ANI	AMB	KAS	
	5	KUN	SNY	WAS	ENI	YTN	MDL	AGS	DYA	SMA	SRI	AGN	NID	SMT	AZZ	BAM	RHU	WIN	TAR	RUM	RHM	SUP	ANI	PUJ	RYN	
	6	KUN	WAS	SAR	ENI	YTN	ZEN	AGS	PTW	SMA	SRI	AGN	NID	TRI	AZZ	BAM	RHU	NAP	SUT	RUM	ANG	ANI	RHM	PUJ	RYN	
	7	YTN	WAS	AZH	ENI	MDL	ZEN	DYA	PTW	AZZ	SMT	SRI	SMA	TRI	SFL	RYN	BAM	NAP	SUT	TAR	ANG	ANI	RHM	NID	SUP	
	8	YTN	WAS	AZH	SAR	MDL	ZEN	DYA	PTW	AZZ	SMT	SRI	SMA	TRI	SFL	RYN	BAM	NAP	SUT	TAR	ANG	ANI	RHM	NID	SUP	
	9	KOKURIKULER & EKSTRAKOKURIKULER								KOKURIKULER & EKSTRAKOKURIKULER								KOKURIKULER & EKSTRAKOKURIKULER								

HR	JAM	KELAS : VII								KELAS : VIII								KELAS : IX								KET
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	
PPL UNY	1	RUM	ERA	ANG	ENI	DYA	MDL	PTW	ONY	WIN	ZEN	SMA	RHU	SRI	TRI	AGS	SFL	SUT	EDS	TAR	NAP	PUJ	SUP	HRD	KUN	

R A B U	2	RUM	ERA	ANG	ENI	DYA	MDL	PTW	ONY	WIN	ZEN	SMA	RHU	SRI	TRI	AGS	SFL	SUT	EDS	TAR	NAP	PUJ	SUP	HRD	KUN	
	3	RUM	AZH	ANG	LEY	ENI	DYA	PTW	AGN	SRI	ZEN	SMT	RHU	SFL	TRI	AGS	YTN	TAR	EDS	IST	NAP	AMB	HRD	SUP	KUN	
	4	PUJ	AZH	RUM	LEY	ENI	DYA	ONY	AGN	SRI	WAS	SMT	AMI	SFL	ANI	RHU	AGS	TAR	WIN	IST	EDS	AMB	HRD	SUP	NID	
	5	PUJ	AZH	RUM	IDY	AZZ	ENI	ONY	YTN	SMT	WAS	SUL	AMI	SMA	ANI	RHU	AGS	ERA	WIN	SUT	EDS	RHM	KAS	AMB	NID	
	6	ANG	SAR	RUM	IDY	AZZ	ENI	NAP	YTN	SMT	WAS	SUL	ZEN	SMA	ANI	RHU	AGS	ERA	WIN	SUT	EDS	RHM	KAS	AMB	TRI	
	7	ANG	YTN	IDY	AGN	AZH	ONY	NAP	PTW	SUL	SMA	AMI	ZEN	AZZ	SFL	SMT	AMB	IST	RYN	NID	ERA	KAS	PUJ	RHM	TRI	
	8	ANG	YTN	IDY	AGN	AZH	ONY	NAP	PTW	SUL	SMA	AMI	ZEN	AZZ	SFL	SMT	AMB	IST	RYN	NID	ERA	KAS	PUJ	RHM	TRI	
	9	KOKURIKULER & EKSTRAKURIKULER								KOKURIKULER & EKSTRAKURIKULER								KOKURIKULER & EKSTRAKURIKULER								

HR	JAM	KELAS : VII								KELAS : VIII								KELAS : IX								KET
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	
K A M I S	1	ERA	RUM	KUN	LEY	ZEN	ENI	DYA	ONY	WIN	SMA	AZZ	EDS	SFL	AGS	TRI	RHU	SUT	IST	NAP	NID	KAS	HRD	SUP	MNC	
	2	ERA	RUM	KUN	LEY	ZEN	ENI	DYA	ONY	WIN	SMA	AZZ	EDS	SFL	AGS	TRI	RHU	SUT	IST	NAP	NID	KAS	HRD	SUP	MNC	
	3	SNY	RUM	KUN	IDY	ZEN	ENI	AGN	SUP	WIN	SMA	YTN	EDS	SRI	AGS	TRI	RHU	SUT	PUJ	NAP	TAR	RHM	HRD	RYN	MNC	
	4	SNY	ERA	RUM	IDY	AGS	YTN	AGN	SUP	AMI	WIN	SUL	WAS	SRI	SFL	AMB	MNC	IST	PUJ	EDS	TAR	RHM	KUN	RYN	HRD	
	5	IDY	ERA	RUM	AZH	AGS	YTN	ONY	DYA	AMI	WIN	SUL	WAS	RHU	SFL	AMB	MNC	IST	TAR	EDS	SMT	RHM	KUN	KAS	HRD	
	6	IDY	SNY	LEY	AZH	AGS	AZZ	ONY	DYA	SRI	SUL	AMI	WAS	RHU	RYN	SFL	MNC	SMT	TAR	EDS	IST	SUP	KUN	KAS	AMB	
	7	SAR	SNY	LEY	WAS	AZH	AZZ	NID	MAR	SRI	SUL	AMI	YTN	SMA	RYN	SFL	TRI	ANG	NAP	ERA	IST	SUP	SMT	RHM	AMB	
	8	AGN	IDY	SNY	WAS	AZH	ONY	YTN	MAR	NID	AMI	SRI	SUL	SMA	BAM	TAR	TRI	ANG	NAP	ERA	PUJ	RYN	AMB	RHM	KAS	
	9	AGN	IDY	SNY	WAS	AZH	ONY	YTN	MAR	NID	AMI	SRI	SUL	SMA	BAM	TAR	TRI	ANG	NAP	SMT	PUJ	RYN	AMB	RHM	KAS	
	10	BUDAYA LINGKUNGAN								BUDAYA LINGKUNGAN								BUDAYA LINGKUNGAN								

HR	JAM	KELAS : VII								KELAS : VIII								KELAS : IX								KET	
		A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H	A	B	C	D	E	F	G	H		
J U M A T	1	AZH	IDY	LEY	KUN	ENI	DYA	SUP	NID	YTN	EDS	SMA	SRI	AMI	RHU	SFL	AMB	TAR	ERA	ANG	RUM	KAS	RHM	ANI	HRD	.	
	2	AZH	IDY	LEY	KUN	ENI	DYA	SUP	AZZ	WAS	EDS	SMA	SRI	AMI	RHU	SFL	AMB	TAR	ERA	ANG	RUM	KAS	RHM	ANI	HRD		
	3	IDY	AGN	PUJ	KUN	ENI	SAR	DYA	AZZ	WAS	EDS	SMA	SUL	RYN	RHU	YTN	SMT	WIN	IST	ANG	TAR	NID	KAS	ANI	HRD		
	4	IDY	AGN	PUJ	AZH	LEY	NAP	DYA	ENI	WAS	YTN	ZEN	SUL	RYN	SRI	BAM	SMT	WIN	IST	RUM	TAR	NID	KAS	TRI	RHM		
	5	ERA	PUJ	AGN	AZH	LEY	NAP	AZZ	ENI	SUL	AMI	ZEN	SMT	SFL	SRI	BAM	RYN	NID	WIN	RUM	IST	AMB	SUP	TRI	RHM		
	6	ERA	PUJ	AGN	AZH	SAR	NAP	AZZ	ENI	SUL	AMI	ZEN	SMT	SFL	YTN	BAM	RYN	NID	WIN	RUM	IST	AMB	SUP	TRI	RHM		
	7	KEPRAMUKAAN								KEPRAMUKAAN								KEPRAMUKAAN									

## JAM PEMBELAJARAN EFEKTIF

SENIN	
0	-----
1	07.00. - 08.00
2	08.00 - 08.40
3	08.40 - 09.20
ISTIRAHAT I	
4	09.40- 10.20
5	10.20 - 11.00
6	11.00 - 11.40
7	11.40 - 12.20
ISTIRAHAT II	
8	13.00 - 13.40
9	13.40 - 14.20
10	14.20 - 15.00

<b>SELASA dan RABU</b>	
<b>0</b>	<b>07.00 - 07.20</b>
<b>1</b>	<b>07.20 - 08.00</b>
<b>2</b>	<b>08.00 - 08.40</b>
<b>3</b>	<b>08.40 - 09.20</b>
<b>ISTIRAHAT I</b>	
<b>4</b>	<b>09.40 - 10.20</b>
<b>5</b>	<b>10.20 - 11.00</b>
<b>6</b>	<b>11.00 - 11.40</b>
<b>7</b>	<b>11.40 - 12.20</b>
<b>ISTIRAHAT II</b>	
<b>8</b>	<b>13.00 - 13.40</b>
<b>9</b>	<b>13.40 - 15.00</b>

<b>KAMIS</b>	
<b>0</b>	<b>07.00 - 07.20</b>
<b>1</b>	<b>07.20 - 08.00</b>
<b>2</b>	<b>08.00 - 08.40</b>
<b>3</b>	<b>08.40 - 09.20</b>
<b>ISTIRAHAT I</b>	
<b>4</b>	<b>09.40 - 10.20</b>
<b>5</b>	<b>10.20 - 11.00</b>
<b>6</b>	<b>11.00 - 11.40</b>
<b>7</b>	<b>11.40 - 12.20</b>
<b>ISTIRAHAT II</b>	
<b>8</b>	<b>13.00 - 13.40</b>
<b>9</b>	<b>13.40 - 14.20</b>
<b>10</b>	<b>14.20 - 15.00</b>

<b>JUMAT</b>	
<b>1</b>	<b>07.00 - 07.40</b>
<b>2</b>	<b>07.40 - 08.20</b>
<b>3</b>	<b>08.20 - 09.00</b>
<b>ISTIRAHAT I</b>	
<b>4</b>	<b>09.20 - 10.00</b>
<b>5</b>	<b>10.00 - 10.40</b>
<b>6</b>	<b>10.40 - 11.20</b>
<b>SHOLAT JUMAT</b>	
<b>7</b>	<b>13.00 - 15.00</b>

**NB : Jam k 0 Hari Selasa sd Rabu GLS (Gerakan Literasi Sekolah)**  
**: Jam k 0 Hari Kamis Tadarus**

**Jadwal mulai berlaku :**

SENIN, 17 JULI 2017

**Sewon, 17 Juli 2017**  
**Kepala SMP 1 Sewon**

**Sarjiyem, M.Pd., MA.**  
**NIP 19621109 198412 2 003**



## PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT) 2017

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LOKASI SMP NEGERI 1 SEWON BANTUL

Alamat: Jalan Parangtritis Km 7, Timbulharjo, Sewon, Bantul

### JADWAL MENGAJAR

Tanggal 15 September 2017 – 15 November 2017

HARI JAM \	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
1		VII H	VIII G		
2		VII H	VIII G		
3		VII H	VIII G		
4		VII G	VIII H		
5		VII G	VIII H		
6		VII G	VIII H		
7					
8					

### JAM PEMBELAJARAN EFEKTIF

SENIN	
0	-----
1	07.00. - 08.00
2	08.00 - 08.40
3	08.40 - 09.20
ISTIRAHAT I	
4	09.40- 10.20
5	10.20 - 11.00
6	11.00 - 11.40
7	11.40 - 12.20
ISTIRAHAT II	
8	13.00 - 13.40
9	13.40 - 14.20
10	14.20 - 15.00

SELASA dan RABU	
0	07.00 - 07.20
1	07.20 - 08.00
2	08.00 - 08.40
3	08.40 - 09.20
ISTIRAHAT I	
4	09.40 - 10.20
5	10.20 - 11.00
6	11.00 - 11.40
7	11.40 - 12.20
ISTIRAHAT II	
8	13.00 - 13.40
9	13.40 - 14.20

KAMIS	
0	07.00 - 07.20
1	07.20 - 08.00
2	08.00 - 08.40
3	08.40 - 09.20
ISTIRAHAT I	
4	09.40 - 10.20
5	10.20 - 11.00
6	11.00 - 11.40
7	11.40 - 12.20
ISTIRAHAT II	
8	13.00 - 13.40
9	13.40 - 14.20
10	14.20 - 15.00

JUMAT	
1	07.00 - 07.40
2	07.40 - 08.20
3	08.20 - 09.00

ISTIRAHAT I	
4	09.20 - 10.00
5	10.00 - 10.40
6	10.40 - 11.20
SHOLAT JUMAT	
7	13.00 - 15.00

NB : Jam k 0 Hari Selasa sd Rabu GLS (Gerakan Literasi Sekolah)

: Jam k 0 Hari Kamis Tadarus

**KALENDER PENDIDIKAN SMP 1 SEWON SEM 1 TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**BULAN JULI 2017**

MINGGU	2	9	16	23	30
SENIN	3	10	17	24	31
SELASA	4	11	18	25	
RABU	5	12	19	26	
KAMIS	6	13	20	27	
JUMAT	7	14	21	28	
SABTU	1	8	15	22	29

**KETERANGAN**

TANGGAL	KEGIATAN
1 s.d. 15	Libur kenaikan kelas
17 sd 19	Hari pertama masuk sekolah
	Minggu efektif (2mg)
	Pembelajaran Efektif (1mg)

**BULAN AGUSTUS 2017**

MINGGU	8	13	20	27
SENIN	7	14	21	28
SELASA	1	8	15	22
RABU	2	9	16	23
KAMIS	3	10	17	24
JUMAT	4	11	18	25
SABTU	5	12	19	26

**KETERANGAN**

TANGGAL	KEGIATAN
1	HUT SMP 1 SEWON
17	HUT Kemerdekaan RI
	Minggu efektif (5mg)
	Pembelajaran Efektif (5mg)

**BULAN SEPTEMBER 2017**

MINGGU	3	10	17	24
SENIN	4	11	18	25
SELASA	5	12	19	26
RABU	6	13	20	27
KAMIS	7	14	21	28
JUMAT	1	8	15	22
SABTU	2	9	16	23
				30

**KETERANGAN**

TANGGAL	KEGIATAN
1	Hari Besar Idul Adha 1438 H
21	Tahun Baru Hijriyah 1439 H
	Minggu efektif (4mg)
	Pembelajaran Efektif (4mg)

**BULAN OKTOBER 2017**

MINGGU	1	8	15	22	29
SENIN	2	9	16	23	30
SELASA	3	10	17	24	31
RABU	4	11	18	25	
KAMIS	5	12	19	26	
JUMAT	6	13	20	27	
SABTU	7	14	21	28	

**KETERANGAN**

TANGGAL	KEGIATAN
9 SD 13	Prakiraan PTS Semester Ganjil
	Minggu efektif (4mg)
	Pembelajaran Efektif (3mg)

**BULAN NOVEMBER 2017**

MINGGU	5	12	19	26
SENIN	6	13	20	27
SELASA	7	14	21	28
RABU	1	8	15	22
KAMIS	2	9	16	23
JUMAT	3	10	17	24
SABTU	4	11	18	25

**KETERANGAN**

TANGGAL	KEGIATAN
25	Hari Guru Nasional
	Minggu efektif (5mg)
	Pembelajaran Efektif (5mg)

**BULAN DESEMBER 2017**

MINGGU	3	10	17	24	31
SENIN	4	11	18	25	
SELASA	5	12	19	26	
RABU	6	13	20	27	
KAMIS	7	14	21	28	
JUMAT	1	8	15	22	29
SABTU	2	9	16	23	30

**KETERANGAN**

TANGGAL	KEGIATAN
1	Maulid Nabi Muhammad SAW
4 s.d. 8	Penilaian Akhir Semester 1
11 ad 12	Remidi
13 s.d. 14	PORSENITAS
13	Rapat Rapot
15	Penerimaan Laporan Hasil Belajar
18 sd 30	Libur Semester 1
25	Hari Natal 2016
	Minggu efektif 2mg
	KBM efektif (0mg)

Jumlah minggu efektif: 22 minggu

Jumlah pembelajaran efektif: 18 minggu

Bantul, 17 Juli 2017

## SILABUS PJOK K13 SMP/MTS

### A. Kelas VII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
3.1 Memahami konsep 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 *)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendan/ mengumpam bola</li> <li>• Menghentikan bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menyundul bola</li> <li>• Melempar ke dalam</li> <li>• Menjaga gawang</li> </ul> Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing bawah</li> <li>• Passing atas</li> <li>• Servis bawah</li> <li>• Servis atas</li> <li>• Smes/spike</li> <li>• Block/bendungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• 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).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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>).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		<p>pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menembak bola</li> <li>• Merebound bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• 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>rebound</i> bola).</li> <li>• Peserta didik 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).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
<p>3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Memukul bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• 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).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
kecil sederhana dan atau tradisional. *)		<p>“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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan kastike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
Bulutangkis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket</li> <li>• Posisi berdiri/<i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Servis panjang</li> <li>• Servis pendek</li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</li> </ul>
Tenis Meja:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bet</li> <li>• Posisi berdiri/<i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
	<p><i>forehand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servis</li> <li><i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan smes</li> </ul>	<p>delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab.</li> </ul>
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 dan atau tradisional. *)	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan jalan cepat</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik jalan cepatke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
	Lari Jarak Pendek: • Start • Gerakan lari jarak pendek • Memasuki garis <i>finish</i>	<p>sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	Lompat Jauh: • Awalan • Tolakan • Melayang di udara • Mendarat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan deskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>• 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.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		<p>permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpang balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang peluru</li> <li>• Awalan</li> <li>• Menolak peluru</li> <li>• Gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik tolak peluru dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.4 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	<p>Bela diri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuda-kuda</li> <li>• Pola langkah</li> <li>• Pukulan</li> <li>• Tendangan</li> <li>• Tangkisan</li> <li>• Elakan</li> <li>• Hindaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.</li> <li>• Peserta didik merancang rangkaian 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).</li> <li>• Setiap anggota kelompok mencoba</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		<p>secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya. 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	<p>Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komposisi tubuh</li> <li>• Daya tahan jantung dan paru-paru/<i>cardivascular</i></li> <li>• Daya tahan otot</li> <li>• Kelentukan</li> <li>• Kekuatan</li> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardivascular</i>), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya.</li> <li>Peserta didik mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> </ul>
3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>• Keseimbangan menggunakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> <li>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
dasar dalam aktivitas spesifik senamntai.	kan kepala <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guling ke depan</li> <li>• Guling ke belakang</li> </ul>	mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>
3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah dasar</li> <li>• Gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>• Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru.</li> <li>• Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama		
3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah	Aktivitas Renang <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengenalan di</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	<p>air</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan meluncur</li> <li>• Gerakan kaki</li> <li>• Gerakan lengan</li> <li>• Gerakan mengambil napas</li> <li>• Koordinasi gerakan</li> </ul>	<p>air(gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</li> </ul>
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertumbuhan</li> <li>• Perkembangan</li> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder</li> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental.</li> <li>• Peserta didik melaporkan/mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</li> </ul>
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola makan sehat</li> <li>• Zat gizi makanan</li> <li>• Gizi seimbang</li> <li>• Pengaruh zat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	gizi maknan terhadap kesehatan	<p>menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 pertanyaan).</li> <li>• Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut.</li> <li>• Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.</li> </ul>

## B. Kelas VIII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi menendang/ mengumpam bola</li> <li>• Variasi menghentikan bola</li> <li>• Variasi menggiring bola</li> <li>• Variasi menyundul bola</li> <li>• Variasi melempar bola</li> <li>• Variasi menjaga gawang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) 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).</li> <li>• Peserta didik 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</li> </ul>
4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi passing bawah</li> <li>• Variasi passing atas</li> <li>• Variasi servis bawah</li> <li>• Variasi servis atas</li> <li>• Variasi smes / <i>spike</i></li> <li>• Variasi <i>block</i> / bendungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smes / <i>spike</i>, <i>block</i> / bendungan).</li> <li>• Peserta didik 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 peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi melempar bola</li> <li>• Variasi menangkap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi menggiring bola</li> <li>• Variasi menembak bola</li> <li>• Variasi <i>merebound</i> bola</li> </ul>	<p>melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik 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.</li> </ul>
3.2 Memahami konsep 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	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi melempar bola</li> <li>• Variasi menangkap bola</li> <li>• Variasi memukul bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar, menangkap, memukul, dan smes bola).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang raket</li> <li>• Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>• Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Variasi servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik 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 smes).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	panjang <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi servis pendek</li> <li>• Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan smes</li> </ul>	<p>kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan smes).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dankerja sama</li> </ul>
	Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang bet</li> <li>• Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>• Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Variasi servis <i>forehand</i></li> <li>• Variasi servis <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja (gerak kepada setiap pasangan (variasi gerak memegang bet, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes).</li> <li>• Peserta didik 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).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan tenis mejake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
3.3 Memahami konsep variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi <i>start</i></li> <li>• Variasi gerakan jalan</li> <li>• Variasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
berbagai permainan sederhana dan atau tradisional 4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	memasuki garis <i>finish</i>	<p>berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan, dan memasuki garis <i>finish</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik 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).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik jalan cepatke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.</li> </ul>
	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi <i>start</i></li> <li>• Variasi gerakan lari jarak pendek</li> <li>• Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lari jarak pendek(<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan deskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan variasi gerak spesifklari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umpang balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</li> </ul>
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi tolakan</li> <li>• Variasi melayang di udara</li> <li>• Variasi mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang peluru</li> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi menolak peluru</li> <li>• Variasi gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.4 Memahami	Bela diri:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi kuda-kuda</li> <li>• Variasi pola langkah</li> <li>• Variasi pukulan</li> <li>• Variasi tendangan</li> <li>• Variasi tangkisan</li> <li>• Variasi elakan</li> <li>• Variasi hindaran</li> </ul>	<p>sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan 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).</li> <li>• Peserta didik 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).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya.</li> <li>• Peserta didik mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
keseimbanga, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya		
3.6 Memahami konsep kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan tangan</li> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>• Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan tangan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).</li> <li>• Peserta didik 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).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.	Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***) 4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi gerakan meluncur</li> <li>Variasi gerakan kaki</li> <li>Variasi gerakan lengan</li> <li>Variasi gerakan mengambil napas</li> <li>Koordinasi gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</li> <li>Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. 4.9 Memaparkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengertian bahaya pergaulan bebas</li> <li>Dampak bahaya pergaulan bebas bagi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik membagi diri menjadi tiga kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas).</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	<p>diri sendiri, dan lingkungan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> </ul>
3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.</li> <li>Peserta didik melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.</li> </ul>

### C. Kelas IX

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi menendang/ mengumpam dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpam dan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasigerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	<p>menghentikan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpam dan menghentikan</li> <li>• Variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/ sasaran</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola</li> </ul>	<p>menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpam dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/ sasaran; melempar bola ke dalam dan menyundul bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi passing bawah dan passing atas</li> <li>• Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas</li> <li>• Variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas</li> <li>• Variasi dan kombinasi servis bawah,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/<i>spike</i>; variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes/<i>spike</i>; variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes/<i>spike</i> dan <i>block/bendungan</i>).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>passing bawah, passing atas, smes / <i>spike</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smes / <i>spike</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smes / <i>spike</i> dan <i>block</i>/ bendungan.</li> </ul>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasketke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2 Mempraktikkan variasid dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola).</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>; servis pendek dan pukulan <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes).</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>kombinasi servis pendek dan pukulan <i>backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik 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).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan smes).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i> • Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i> , • Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i> , pukulan <i>forehand/backhand</i> , dan pukulan smes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
3.3 Memahami konsep kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Jalan Cepat: • Kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai • Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan • Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul • Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> ; <i>start</i> , gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i> ).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil</li> </ul>
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan</li> <li>• Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan</li> <li>• Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan</li> <li>• Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi awalan dengan tolakan</li> <li>• Kombinasi tumpuan dan melayang di udara</li> <li>• Kombinasi tumpuan,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh(awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>melayang di udara, dan mendarat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</li> </ul>	<p>periksa sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</li> </ul>
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru</li> <li>• Kombinasi awalan dengan menolak peluru</li> <li>• Kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan</li> <li>• Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan).</li> <li>• Peserta didik 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</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	gerak lanjutan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan</li> </ul>	lembar kerja). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.4 Memahami konsep variasidan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan variasidan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	Bela diri: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
3.5 Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. 4.5 Mempraktikkan	Penyusunan program latihan sederhana <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	<p>kelenturan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> </ul>	<p>otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Peserta didik memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.6 Memahami konsep kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai. 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	<p>Senam Lantai :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang</li> <li>Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting</li> <li>Kombinasi guling ke belakang dengan lenting lenting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik senam lantai(guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting).</li> <li>Peserta didik mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>Peserta didik mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> <li>Hasil belajar peserta didik dinilai</li> </ul>
3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi langkah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	<p>dasar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<p>lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</li> </ul>
3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan.***) 4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan. ***)	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air(meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</li> <li>• Peserta didik mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>mengambil napas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas</li> </ul>	
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain. 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian P3K</li> <li>• Macam-macam cidera</li> <li>• Macam-macam alat P3K</li> <li>• Tindakan P3K pada kejadian daruratbaik pada diri sendiri maupun orang lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cidera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian daruratbaik pada diri sendiri maupun orang lain).</li> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>• 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 pertanyaan).</li> <li>• simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p> <p>4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian aktivitas fisik</li> <li>• Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</li> <li>• Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik</li> <li>• Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit).</li> <li>• Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru.</li> <li>• Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>

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

Sekolah	: SMP N 1 Sewon
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan ( 3 JP )

### **A. Kompetensi Inti**

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

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

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	<p>3.2.1 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis panjang) dengan benar.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan forehand (pukulan lob dan pukulan mendatar/drive) dengan benar.</p>
4.2 Mempraktikk an gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil	<p>4.2.1 Mempraktikkan teknik dasar pukulan servis (servis pendek dan servis panjang) dengan koordinasi yang baik.</p>

sederhana dan atau tradisional. *)	4.2.2 Mempraktikkan teknik dasar pukulan forehand (pukulan lob dan pukulan mendatar/ drive) dengan koordinasi yang baik.
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### C. Tujuan Pembelajaran

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

### D. Materi Pembelajaran

**Bulutangkis** adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.

**Pukulan Servis** merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan shuttlecock ke kotak servis lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.

Macam-macam pukulan servis antara lain: a) Pukulan servis pendek (Short servis) b) Servis panjang (Service lob) c) Pukulan servis drive d) Pukulan servis cambuk (Service flick).



*Gambar 1. Teknik Dasar Pukulan Servis Permainan Bulutangkis*

**Pukulan lob (clear)** adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Cara melakukan gerak dasar pukulan lob atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

- a) Overhead lob, yaitu pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan shuttlecock melambung ke arah belakang lapangan lawan.
- b) Underhand lob, yaitu pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul shuttlecock yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang lapangan lawan.



*Gambar 2. Teknik Dasar Pukulan Lob Permainan Bulutangkis*

**Materi lebih lengkap dapat dilihat pada :**

1. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.
2. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Metode saintifik (5 M)
2. Ceramah
3. Demonstrasi

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

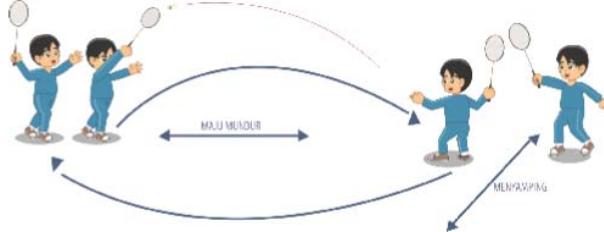
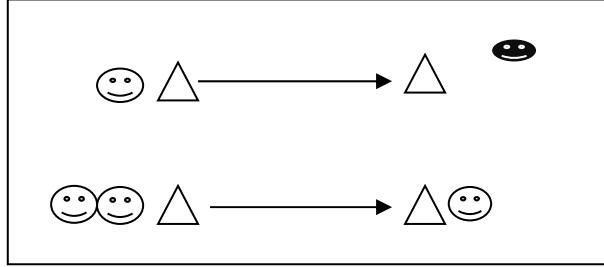
1. Media Pembelajaran :
  - a. Vidio pertandingan bulutangkis
  - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerakan keterampilan gerak servis dan lob permainan bulutangkis.
2. Alat Pembelajaran :
  - a. Kun 5 buah

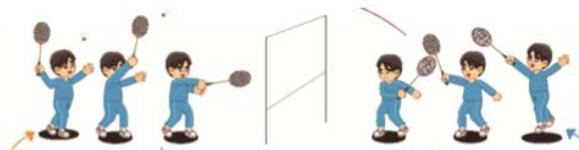
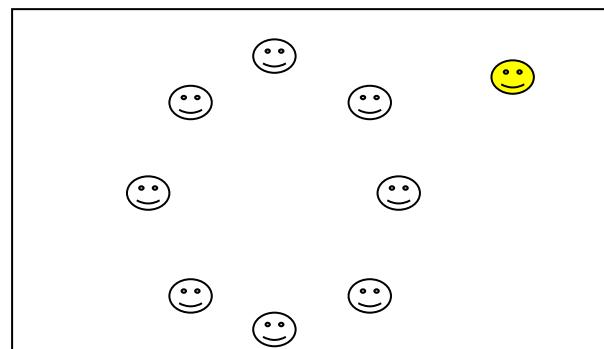
- b. Peluit 1 buah
  - c. Stopwatch 1 buah
  - d. Raket 12 buah
  - e. Shuttlecock 12 buah
  - f. Net 1 buah
3. Sumber Belajar :
- a. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.
  - b. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.

#### **G. Kegiatan Pembelajaran**

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru masuk kelas, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</li> <li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</li> <li>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (ambil memberhentikan pemanasan sementara).</li> <li>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran.</li> <li>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, yaitu gerakan keterampilan servis dan lob dalam permainan bulutangkis.</li> <li>6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan</li> </ol>	20 menit

	<p>penilaian).</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i>:</p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati vidio pertandingan bulutangkis yang sudah ditayangkan oleh guru.</li> <li>2) Peserta didik mengamati contoh gerakan yang sudah diperagakan oleh guru atau siswa lain yang di anggap sudah bisa.</li> </ol> <p><b>b. Menanya</b></p> <p>Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan servis dan lob dalam permainan bulutangkis, yang dimediasi oleh guru?</p> <p><b>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerakan servis dan lob dalam permainan bulutangkis secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin secara berpasangan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> </ol> <p><b>Inti</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> </div> <p>Keterangan:</p> <p>☺ = Siswa</p> <p>☻ = Guru</p>	85 menit
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

	<p style="text-align: center;">↑ = Arah Perpindahan Tempat</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerakan servis dan lob dalam permainan bulutangkis secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p>  <p><b>MUJU MUJU</b></p> <p><b>MENGAWING</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;">  <p>Diagram illustrating student movement paths:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Top row: A student (smiley face) moves from left to right, labeled "MUJU MUJU". A shuttlecock is shown above the path.</li> <li>Bottom row: Two students (smiley faces) move from left to right, labeled "MENGAWING". A shuttlecock is shown above the path.</li> </ul> </div> <p>Keterangan:</p> <p>☺ = Siswa</p> <p>☻ = Guru</p> <p>↑ = Arah Perpindahan Tempat</p> <p><b>d. Menalar / Mengasosiasi</b></p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok untuk menemukan keterampilan gerakan servis dan lob dalam permainan bulutangkis.</p> <p><b>e. Mengomunikasikan</b></p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan servis dan lob dalam permainan bulutangkis dalam permainan bulutangkis yang dimodifikasi dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas,</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis keterampilan gerak melempar dan menangkap bola yang digunakan dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan.</p>  <p><i>Gambar 3. Modifikasi Permainan Bulutangkis 3 lawan 3.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan.</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membentuk formasi lingkaran kemudian peserta didik melakukan pendinginan.             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peserta didik berjalan melingkar searah jarum jam sambil memijat pundak temannya. Setelah beberapa menit guru akan mengganti arah putaran.</li> </ol>  </li> <li>b) Peserta didik melakukan gerakan pelepasan dengan mengayunkan tangan ke depan belakang sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan. Kemudian gerakan ayunan tangan kesamping kanan kiri sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan.</li> <li>2. Peserta didik dan guru melakukan refleksi materi apa yang telah dicapai dan mungkin belum tercapai.</li> </ol>	15 menit

	<p>3. Peserta didik dilibatkan aktif untuk menarik kesimpulan materi yang sudah dipelajari yang dipandu oleh guru.</p> <p>4. Guru mengapresiasi siswa dengan cara menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>5. Guru membariskan kembali peserta didik menjadi 2 bershalaf.</p> <p>6. Guru memberikan tugas individu kepada peserta didik untuk mengamati latihan gerakan teknik dasar servis dalam permainan bulutangkis melalui medi cetak maupun media elektronik.</p> <p>7. Guru menghitung kembali jumlah siswa dan melakukan presensi ulang.</p> <p>8. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa.</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## H. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p><b>Fakta</b></p> <p>a. Sebutkan macam – macam gerakan servis dalam permainan bulutangkis!</p> <p>b. Sebutkan macam – macam gerakan lob dalam permainan bulutangkis!</p>	
2.	<p><b>Konsep</b></p> <p>a. Jelaskan macam – macam gerakan servis dalam permainan bulutangkis!</p> <p>b. Jelaskan macam – macam gerakan lob dalam permainan bulutangkis!</p>	
3.	<p><b>Prosedur</b></p> <p>a. Jelaskan cara melakukan gerakan servis dalam permainan bulutangkis!</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan gerakan lob dalam permainan bulutangkis !</p>	

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

**2. Penilaian Keterampilan**

- 1) Petunjuk Penilaian Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil kecepatan waktu melakukan gerakan).
- 2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)
  - a) Lakukan teknik dasar pukulan forehand permainan bulutangkis! 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 pukulan forehand)		
Sikap tangan dan kaki	Teknik perkenaan raket dengan shuttlecock	Gerakan Lanjutan			

- b) Lakukan teknik dasar pukulan servis permainan bulutangkis! 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 pukulan servis)		
Sikap tangan dan kaki	Teknik perkenaan raket dengan shuttlecock	Gerakan Lanjutan			

- 3) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)
- a) Kriteria Penilaian Proses
- Kriteria skor : Pelaksanaan pukulan forehand permainan bulutangkis (Proses)
- Sikap awal
- 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

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

(1) pandangan mata ke arah lajunya bola

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.

(3) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak shuttlecock membentuk lintasan lurus.

(4) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul shuttlecock.

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

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika:

(1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(2) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.

(3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

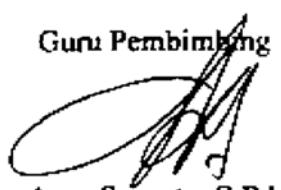
Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Bantul, 28 September 2017

Menyetujui dan Mengetahui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Kepala Sekolah

Mahasiswa



Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065



SARJIYEM, M.Pd., M.A.  
NIP. 19621109198412200

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

Sekolah	: SMP N 1 Sewon
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / 1
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan ( 3 JP )

### **A. Kompetensi Inti**

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

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

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.2 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	3.2.1 Mengidentifikasi cara melakukan variasi teknik dasar pukulan servis dengan benar. 3.2.2 Mengidentifikasi cara melakukan vareasi pukulan forehand dengan benar.
4.2 Mempraktikkan konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2.1 Mempraktikkan variasi gerakan pukulan servis dengan koordinasi yang baik. 4.2.2 Mempraktikkan variasi gerakan pukulan forehand dengan koordinasi yang baik.

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Mengidentifikasi cara melakukan rangkaian variasi gerak pukulan servis dengan benar.
2. Mengidentifikasi cara melakukan rangkaian variasi gerak pukulan forehand dengan benar secara berpasangan.
3. Melakukan rangkaian variasi gerak pukulan servis dengan koordinasi yang baik
4. Melakukan rangkaian variasi gerak pukulan forehand dengan koordinasi yang baik secara berpasangan

### D. Materi Pembelajaran

**Bulutangkis** adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta shuttlecock sebagai bola yang dipukul.

**Pukulan Servis** merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan shuttlecock ke kotak servis lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.

Macam-macam pukulan servis antara lain: a) Pukulan servis pendek (Short servis) b) Servis panjang (Service lob) c) Pukulan servis drive d) Pukulan servis cambuk (Service flick).



*Gambar 1. Teknik Dasar Pukulan Servis Permainan Bulutangkis*

**Pukulan lob (clear)** adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Cara melakukan gerak dasar pukulan lob atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

- c) Overhead lob, yaitu pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan shuttlecock melambung ke arah belakang lapangan lawan.
- d) Underhand lob, yaitu pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul shuttlecock yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang lapangan lawan.



*Gambar 2. Teknik Dasar Pukulan Lob Permainan Bulutangkis*

**Materi lebih lengkap dapat dilihat pada :**

1. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.
2. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Metode saintifik (5 M)
2. Ceramah
3. Demonstrasi

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

4. Media Pembelajaran :
  - a. Vidio pertandingan bulutangkis
  - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerakan keterampilan gerak servis dan lob permainan bulutangkis.
5. Alat Pembelajaran :
  - a. Kun 5 buah

- b. Peluit 1 buah
- c. Stopwatch 1 buah
- d. Raket 12 buah
- e. Shuttlecock 12 buah
- f. Net 1 buah

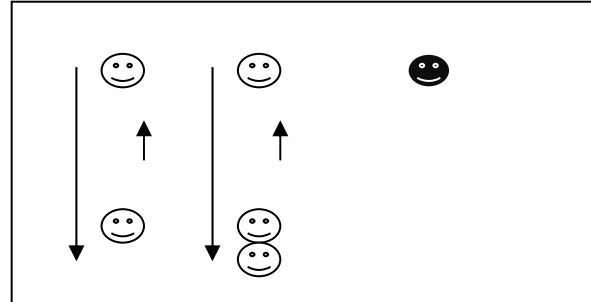
6. Sumber Belajar :

- a. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.
- b. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.

#### G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Guru masuk kelas, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</p> <p>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara).</p> <p>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran.</p> <p>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, yaitu gerakan keterampilan servis dan lob dalam permainan bulutangkis.</p> <p>6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi</p>	20 menit

	<p>pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i>:</p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati vidio pertandingan bulutangkis yang sudah ditayangkan oleh guru.</li> <li>2) Peserta didik mengamati contoh gerakan yang sudah diperagakan oleh guru atau siswa lain yang di anggap sudah bisa.</li> </ol> <p><b>b. Menanya</b></p> <p>Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan variasi rangkaian gerak pukulan forehand dalam permainan bulutangkis, yang dimediasi oleh guru?</p> <p><b>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan variasi rangkaian gerak pukulan servis dan forehand dalam permainan bulutangkis secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> </ol>	85 menit



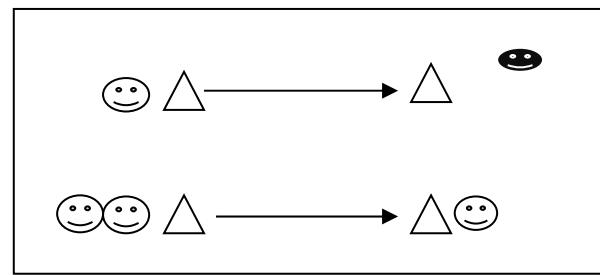
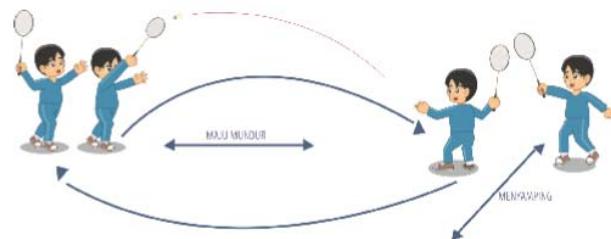
Keterangan:

☺ = Siswa

☻ = Guru

↑ = Arah Perpindahan Tempat

- 2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan variasi rangkaian gerak pukulan servis dan forehand dalam permainan bulutangkis secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

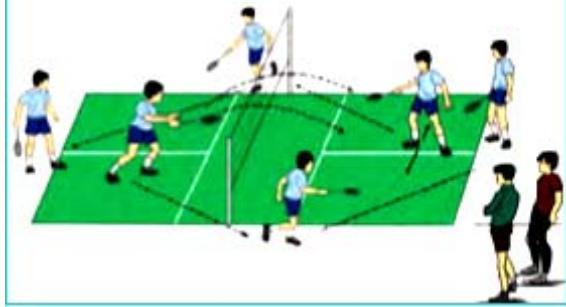


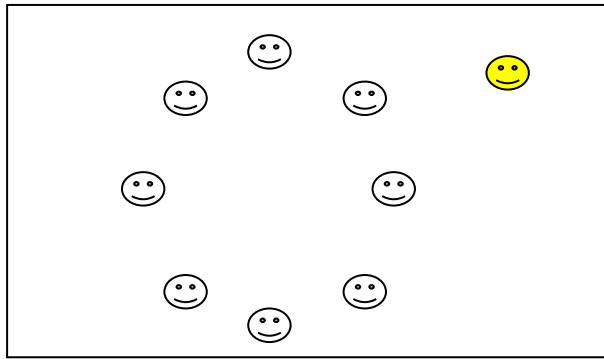
Keterangan:

☺ = Siswa

☻ = Guru

↑ = Arah Perpindahan Tempat

	<p><b>d. Menalar / Mengasosiasi</b></p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok untuk menemukan keterampilan variasi rangkaian gerak pukulan servis dan forehand dalam permainan bulutangkis.</p> <p><b>e. Mengomunikasikan</b></p> <p>3) Peserta didik menerapkan keterampilan variasi rangkaian gerak pukulan servis dan forehand dalam permainan bulutangkis dalam permainan bulutangkis yang dimodifikasi dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis keterampilan gerak melempar dan menangkap bola yang digunakan dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan).</p>	
	 <p><i>Gambar 3. Modifikasi Permainan Bulutangkis 3 lawan 3.</i></p> <p>4) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan.</p>	15 menit

	<p>jam sambil memijat pundak temannya. Setelah beberapa menit guru akan mengganti arah putaran.</p> <p><b>Penutup</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>b) Peserta didik melakukan gerakan pelepasan dengan mengayunkan tangan ke depan belakang sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan. Kemudian gerakan ayunan tangan kesamping kanan kiri sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan.</li> <li>2. Peserta didik dan guru melakukan refleksi materi apa yang telah dicapai dan mungkin belum tercapai.</li> <li>3. Peserta didik dilibatkan aktif untuk menarik kesimpulan materi yang sudah dipelajari yang dipandu oleh guru.</li> <li>4. Guru mengapresiasi siswa dengan cara menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran berlangsung.</li> <li>5. Guru membariskan kembali peserta didik menjadi 2 bershad.</li> <li>6. Guru memberikan tugas individu kepada peserta didik untuk mengamati latihan gerakan variasi pukulan forehand dalam permainan bulutangkis melalui medi cetak maupun media elektronik.</li> <li>7. Guru menghitung kembali jumlah siswa dan melakukan presensi ulang.</li> <li>8. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa.</li> </ul>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## H. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis pilihan ganda

1. Jatuhnya bola (shuttlecock) yang benar hasil pukulan servis forehand panjang pada permainan bulutangkis adalah ....
  - a. di depan garis servis
  - b. di depan garis akhir lapangan
  - c. di belakang garis servis
  - d. di belakang garis akhir lapangan
2. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan servis pendek forehand pada permainan bulutangkis adalah ....
  - a. melangkah depan belakang
  - b. melangkah silang
  - c. melangkah ke samping
  - d. melangkah ke belakang
3. Posisi bola dipegang tangan yang benar saat posisi awal melakukan servis forehand pendek pada permainan bulutangkis adalah ....
  - a. setinggi dada
  - b. setinggi dagu
  - c. setinggi pinggang
  - d. setinggi pundak
4. Posisi berdiri yang benar saat melakukan pengembalian servis panjang pada permainan bulutangkis adalah ....
  - a. 5 - 6 cm di belakang garis servis
  - b. 5 – 6 cm di samping garis servis
  - c. 5 – 6 cm di depan garis servis
  - d. 5 – 6 cm di depan garis lapangan

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = \_\_\_\_\_ X 100*

*Jumlah skor maksimal*

## 2. Penilaian Keterampilan

- 1) Petunjuk Penilaian Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil kecepatan waktu melakukan gerakan).
- 2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)
  - a) Lakukan teknik dasar pukulan forehand permainan bulutangkis! 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 pukulan forehand)		
Sikap tangan dan kaki	Teknik perkenaan raket dengan shuttlecock	Gerakan Lanjutan			

- b) Lakukan teknik dasar pukulan servis permainan bulutangkis! 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 pukulan servis)		
Sikap tangan dan kaki	Teknik perkenaan raket dengan shuttlecock	Gerakan Lanjutan			

3) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan pukulan forehand permainan bulutangkis (Proses)

- Sikap awal

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

- 1) pandangan mata ke arah lajunya bola
- 2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.
- 3) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak shuttlecock membentuk lintasan lurus.
- 4) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul shuttlecock.

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

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika:

- 1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- 2) kedua telapak tangan berada di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.
- 3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan dibuka selebar bahu.

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

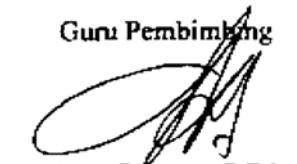
Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Bantul, 12 Oktober 2017

Menyetujui dan Mengetahui,

Guru Pembimbing



Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065

Kepala Sekolah



SARJIYEM, M.Pd., M.A.  
NIP. 19621109198412200

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

Sekolah	: SMP N 1 Sewon
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil (Kasti)
Alokasi Waktu	: 1 Kali Pertemuan ( 3 JP )

### **A. Kompetensi Inti**

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

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

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	<p>3.2.1 Menjelaskan cara melempar bola dengan berbagai macam lemparan (lemparan atas, lemparan bawah, dan lemparan samping) dengan benar.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan cara menangkap bola dengan berbagai macam tangkapan (menangkap bola lurus, menangkap bola bergulir di tanah, dan menangkap bola lambung) dengan benar.</p> <p>3.2.3 Menjelaskan cara bermain kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap dan memupul bola dengan benar.</p>

4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4.2.1 Mempraktikkan gerakan melempar bola dengan berbagai macam lemparan (lemparan atas, lemparan bawah, dan lemparan samping) dengan koordinasi yang baik. 4.2.2 Mempraktikkan gerakan menangkap bola dengan berbagai macam tangkapan (menangkap bola lurus, menangkap bola bergulir di tanah, dan menangkap bola lambung) dengan koordinasi yang baik. 4.2.3 Mempraktikkan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap dan memupul bola dengan koordinasi yang baik.
------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## C. Materi Pembelajaran

1. Teknik dasar melempar dan menangkap bola pada permainan kasti.yang dilakukan secara berpasangan.
  2. Teknik dasar melempar dan menangkap bola pada permainan kasti.yang dilakukan secara berkelompok.

**Materi lebih lengkap dapat dilihat pada :**

1. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.
  2. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.

#### **D. Metode Pembelajaran**

1. Metode saintifik (5 M)
  2. Ceramah
  3. Demonstrasi

#### **E. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

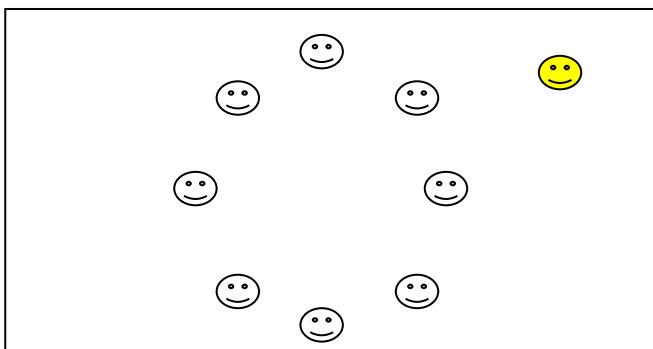
1. Media Pembelajaran :
    - a. Gambar gerakan keterampilan melempar dan menangkap bola.
    - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerakan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola.
  2. Alat Pembelajaran :
    - a. Bola kasti 10 buah

- b. Tongkat pemukul 1 buah
- c. Kun 8 buah
- d. Peluit dan Stopwatch 1 buah

3. Sumber Belajar :

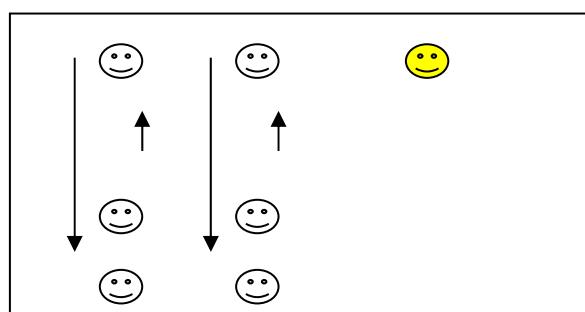
- a. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.
- b. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.

## F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</p> <p>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (ambil memberhentikan pemanasan sementara).</p> <p>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran.</p> <p>Permainan mencari teman:</p> 	20 menit

	<p>Peraturan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Siswa membuat formasi lingkaran.</li> <li>b) kemudian siswa jogging searah jarum jam.</li> <li>c) Guru akan menyebutkan salah satu angka, kemudian siswa harus mencari teman sesuai dengan angka yang telah disebutkan oleh guru.</li> <li>d) Siswa yang tidak mendapatkan kelompok akan mendapatkan sanksi.</li> </ul> <p>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, yaitu gerakan keterampilan melempar dan menangkap bola permainan kasti.</p> <p>6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i>:</p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mengamati gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti secara berpasangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p><b>b. Menanya</b></p> <p>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti secara berpasangan, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti secara berkelompok, yang dimediasi oleh guru?</p> <p><b>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</b></p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak</p>	85 menit

melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.



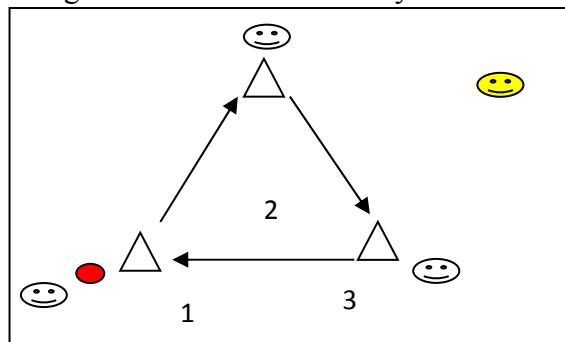
Keterangan:

☺ = Siswa

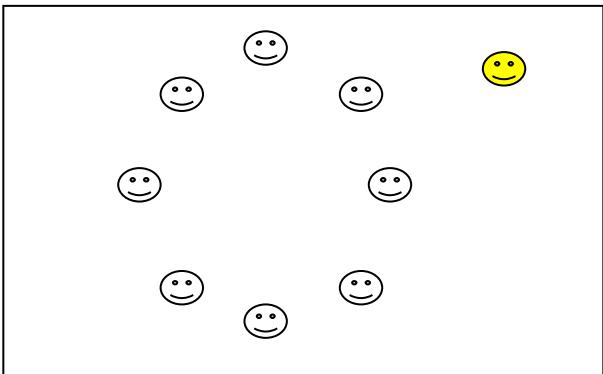
😊 = Guru

↑ = Arah Perpindahan Tempat

- 2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.



	<p>Keterangan:</p> <p> = Siswa</p> <p> = Guru</p> <p> = Arah Perpindahan Tempat</p> <p><b>d. Menalar / Mengasosiasi</b></p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok untuk menemukan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan.</p> <p><b>e. Mengomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan berlari menuju <i>base</i> dan <i>sliding</i> dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis keterampilan gerak melempar dan menangkap bola yang digunakan dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan).</li> <li>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan.</li> </ol>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membentuk formasi lingkaran kemudian peserta didik melakukan pendinginan.             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peserta didik berjalan melingkar searah jarum jam sambil memijat pundak temannya. Setelah beberapa menit guru akan mengganti arah putaran.</li> </ol> </li> </ol>	15 menit

<b>Penutup</b>	 <p>b) Peserta didik melakukan gerakan pelepasan dengan mengayunkan tangan ke depan belakang sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan. Kemudian gerakan ayunan tangan kesamping kanan kiri sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta didik dan guru melakukan refleksi materi apa yang telah dicapai dan mungkin belum tercapai.</li> <li>3. Peserta didik dilibatkan aktif untuk menarik kesimpulan materi yang sudah dipelajari yang dipandu oleh guru.</li> <li>4. Guru mengapresiasi siswa dengan cara menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan kasti.</li> <li>5. Guru membariskan kembali peserta didik menjadi 2 bershad.</li> <li>6. Guru memberikan tugas individu kepada peserta didik untuk mengamati latihan gerakan teknik dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti melalui medi cetak maupun media elektronik.</li> <li>7. Guru menghitung kembali jumlah siswa dan melakukan presensi ulang.</li> <li>8. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa.</li> </ol>	
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## G. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis / teknik penilaian : Uji Tulis

b. Bentuk Instrument

No	Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Jelaskan cara melakukan teknik melempar bola kasti!	
2	Jelaskan cara melakukan teknik menangkap bola kasti!	.

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Petunjuk Penilaian

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

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

Lakukan teknik melempar dan menangkap bola kasti! 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 Lempar Tangkap Bola Kasti)		
Sikap Awal Tangan dan Kaki	Teknik Mengoper dan Menangkap Bola	Gerakan Lanjutan			

#### c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

##### 1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan lempar dan tangkap bola kasti (Proses)

##### **Sikap awal**

- 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
  - Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

#### **Pelaksanaan gerak**

- Skor 4 jika:
  - (1) pandangan mata ke arah lajunya bola
  - (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.
  - (3) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak bola membentuk lintasan lurus.
  - (4) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan dorongan hingga lepasnya bola.
- 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

#### **Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)**

- Skor 3 jika:
  - (1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.
  - (2) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.
  - (3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan dibuka 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

#### d. Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk gerak dasar (melempar dan menangkap bola) bola dilemparkan ke tembok/dinding selama 30 detik.

#### **Perolehan Nilai**

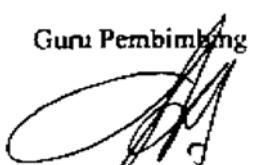
Kriteria Penskoran Klasifikasi Nilai

Perolehan Nilai	Kriteria	Klasifikasi
-----------------	----------	-------------

<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	Pengskoran	Nilai
..... > 17 kali	..... > 15 kali	100	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	90	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	80	Cukup
8 – 10 kali	6 – 8 kali	70	Kurang
..... < 8 kali	..... < 6 kali	60	Kurang Sekali

Sewon, 24 September 2017

Memeriksa dan Menyetujui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa  


Anita Nur Afrilia  
**NIM. 14601241065**

Kepala Sekolah

  
**SARJIYEM,M.Pd., M.A.**  
NIP. 19621109198412200

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

Sekolah	: SMP N 1 Sewon
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / 1
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil (Kasti)
Alokasi Waktu	: 1 Kali Pertemuan ( 3 JP )

### **A. Kompetensi Inti**

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

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

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.2Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Mengidentifikasi vareasi rangkaian permainan keterampilan kasti mulai dari gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.2 Menjelaskan vareasi rangkaian permainan keterampilan kasti mulai dari gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
4.2Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4.2.1 Melakukan vareasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan berlari dalam permainan kasti. 4.2.2 Menggunakan vareasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan berlari dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.

### **C. Materi Pembelajaran**

1. Variasi melempar, menangkap dan memukul bola yang dilakukan secara berpasangan.
2. Variasi melempar, menangkap dan memukul bola yang dilakukan secara berkelompok.

**Materi lebih lengkap dapat dilihat pada :**

1. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.
2. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.

#### **D. Metode Pembelajaran**

Metode saintifik (5 M)

#### **E. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar variasi keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan *sliding* permainan kasti.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan variasi keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan *sliding* permainan kasti.

2. Alat Pembelajaran :

- a. Bola kasti 10 buah
- b. Tongkat pemukul 2 buah
- c. Kun 8 buah

3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII
- b. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.

#### **F. Kegiatan Pembelajaran**

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</li> <li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</li> <li>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik</li> </ol>	20 menit

	<p>untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bermain memasukan bola ke gawang).</li> <li>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, yaitu variasi gerakan melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti.</li> <li>6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Praktikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</li> </ol>	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i>:</p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati variasi gerakan melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</li> <li>2) Peserta didik mengamati variasi gerakan melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</li> </ol> <p><b>b. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan variasi gerakan melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan, yang dimediasi oleh guru?</li> <li>2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan variasi gerakan melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok, yang</li> </ol>	85 menit

	<p>dimediasi oleh guru?</p> <p><b>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mempraktikkan variasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> <li>2) Peserta didik mempraktikkan variasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> </ol> <p><b>d. Menalar / Mengasosiasi</b></p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan jenis variasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan.</p> <p><b>e. Mengomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik menerapkan variasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola dalam bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan berlari menuju <i>base</i> dan <i>sliding</i> dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola yang digunakan dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan).</li> </ol>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</li> <li>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</li> <li>3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan kasti.</li> <li>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain kasti, manfaat permainan kasti terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</li> <li>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol>	15 menit

## G. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Sikap

a. Teknik penilaian

Pengamatan oleh pendidik

b. Instrumen Penilaian

Lembar pengamatan sikap (jurnal)

### 2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

Ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p><b>Fakta</b></p> <p>a. Sebutkan berbagai vareasi gerakan melempar dan menangkap bola permainan kasti!</p> <p>b. Sebutkan berbagai vareasi gerakan memukul bola permainan kasti!</p>	
2.	<p><b>Konsep</b></p> <p>a. Jelaskan berbagai vareasi gerakan melempar dan menangkap bola permainan kasti!</p> <p>b. Jelaskan berbagai vareasi gerakan memukul bola permainan kasti!</p>	
3.	<p><b>Prosedur</b></p> <p>a. Jelaskan cara melakukan berbagai vareasi gerakan melempar dan menangkap bola permainan kasti!</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan berbagai vareasi gerakan memukul bola permainan kasti!</p>	

c. Pedoman penskoran

- 1) Penskoran
  - a) Soal nomor 1
    - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
    - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
    - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
  - b) Soal nomor 2
    - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
    - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
    - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
    - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
  - c) Soal nomor 3
    - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
    - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
    - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
  - d) Soal nomor 4
    - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
    - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
    - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
    - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
- 2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/20 \times 100$

### 3. Penilaian Keterampilan

Lembar pengamatan proses variasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

#### 1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

#### 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

##### a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek ( $\checkmark$ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

##### b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

#### 3) Pedoman penskoran

##### a) Penskoran

###### **Sikap awalan melakukan gerakan**

Skor Baik jika :

- (a) pandangan mata ke arah datangnya bola
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

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

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

###### **Sikap pelaksanaan melakukan gerakan**

Skor Baik jika :

- (a) bola didorong dari depan
- (b) kedua lengan lurus ke depan

- (c) badan dicondongkan ke depan
- (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

#### **Sikap akhir melakukan gerakan**

Skor Baik jika :

- (a) badan tetap condong ke depan
- (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
- (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

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

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

#### c) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/9 \times 100$

#### **Penilaian hasil keterampilan gerak melempar dan menangkap bola**

##### a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 5 meter.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

##### b. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengkoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 kali	..... > 20 kali	100%	Sangat Baik
20 – 24 kali	16 – 19 kali	90%	Baik
15 – 19 kali	12 – 15 kali	80%	Cukup
11 – 14 kali	8 – 11 kali	70%	Kurang
..... < 10 kali	..... < 7 kali	60%	Kurang Sekali

#### **Penilaian hasil keterampilan gerak memukul bola**

##### a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak memukul bola dilakukan peserta didik sebanyak 6 kali pukulan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang pukul.
  - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.
  - (3) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
  - (4) Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengkoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... > Angka 30	..... > Angka 25	100%	Sangat Baik
Angka 25 – 29	Angka 20 – 24	90%	Baik
Angka 20 – 24	Angka 15 – 19	80%	Cukup
Angka 15 – 19	Angka 11 – 14	70%	Kurang
..... < Angka 14	..... < Angka 10	60%	Kurang Sekali

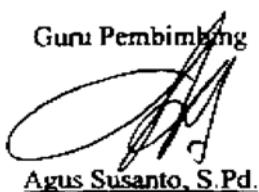
Penilaian hasil variasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

$$\text{Skor penilaian proses } X 70\% = \dots \text{ ditambah dengan} \\ \text{Skor hasil gerak } X 30\% = \dots \text{ sama dengan} \dots$$

Sewon, 18 September 2017

Memeriksa dan Menyetujui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa  
  
Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065

Kepala Sekolah



SARJIYEM,M.Pd., M.A.  
 NIP. 19621109198412200

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

Sekolah	: SMP N 1 Sewon
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Atletik (Jalan Cepat)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan ( 3 JP )

### **A. Kompetensi Inti**

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

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

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.2 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>3.2.1 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar start jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.</p> <p>3.2.3 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar memasuki garis finish jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.</p>
4.2 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>4.2.1 Mempraktikkan teknik dasar start jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.</p> <p>4.2.2 Mempraktikkan teknik dasar jalan cepat (fase</p>

	tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar. 4.2.3 Mempraktikkan teknik dasar memasuki garis finish jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar start jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
2. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar memasuki garis finish jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
4. Melakukan teknik dasar start jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar secara individu.
5. Melakukan teknik dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar secara berpasangan.
6. Melakukan teknik dasar memasuki garis finish jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar secara individu.

### D. Materi Pembelajaran

**Jalan cepat** adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.

Adapun teknik jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

#### a) Start

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut. Pada aba “bersedia”, atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya！”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

#### b) Teknik jalan cepat

##### 1) Langkah

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

mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

- 2) Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
- c) Finish Tidak ada teknik khusus untuk finish ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis finish, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.

#### Fase-fase Pembelajaran Teknik Jalan Cepat

- a) Fase Tumpuan Dua Kaki

Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan. Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.



Gambar 1. Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

- b) Fase Tarikan Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan. Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.



Gambar 2. Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

- c) Fase Relaksasi Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki. Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu. Lengan vertikal dan paralel di samping badan.



Gambar 3. Pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

d) Fase Dorongan

Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu. Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan. Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki. Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.



Gambar 4. Pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

**Materi lebih lengkap dapat dilihat pada :**

1. Muhammadiyah. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.
2. Muhammadiyah. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.

## E. Metode Pembelajaran

1. Metode saintifik (5 M)
2. Ceramah
3. Demonstrasi

## F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :
  - a. Vidio perlombaan jalan cepat
  - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerakan jalan cepat

2. Alat Pembelajaran :

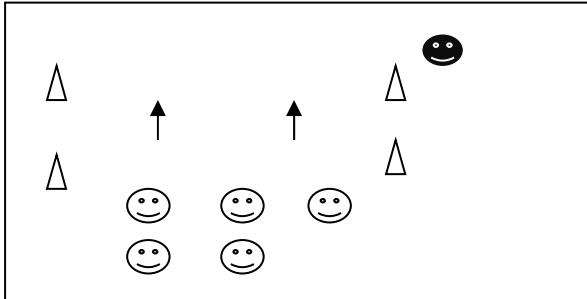
- a. Kun 10 buah
- b. Peluit 1 buah
- c. Stopwatch 1 buah

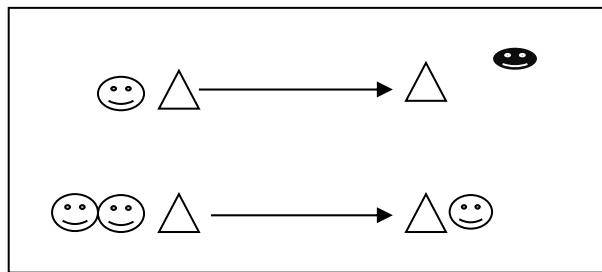
3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.
- b. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.

## G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Guru masuk kelas, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</p> <p>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (ambil memberhentikan pemanasan sementara).</p> <p>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran.</p> <p>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, yaitu gerakan keterampilan jalan cepat.</p> <p>6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	20 menit

Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i>:</p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati vidio perlombaan jalan cepat yang sudah ditayangkan oleh guru.</li> <li>2) Peserta didik mengamati contoh gerakan yang sudah diperagakan oleh guru atau siswa lain yang di anggap sudah bisa.</li> </ol> <p><b>b. Menanya</b></p> <p>Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan start, teknik dasar jalan cepat dan gerakan memasuki garis finish pada perlombaan jalan cepat, yang dimediasi oleh guru?</p> <p><b>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerakan start pada perlombaan jalan cepat secara berpasangan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> </ol>  <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ = Siswa</li> <li>☺ = Guru</li> <li>↑ = Arah Perpindahan Tempat</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Peserta didik mempraktikkan gerakan kaki dan tangan pada jalan cepat secara berkelompok pada lintasan lurus. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</li> </ol>	85 menit



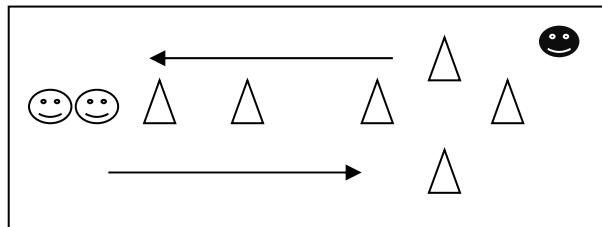
Keterangan:

☺ = Siswa

☻ = Guru

↑ = Arah Perpindahan Tempat

- 3) Peserta didik mempraktikkan gerakan kaki dan tangan pada jalan cepat secara berkelompok pada tikungan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.



Keterangan:

☺ = Siswa

☻ = Guru

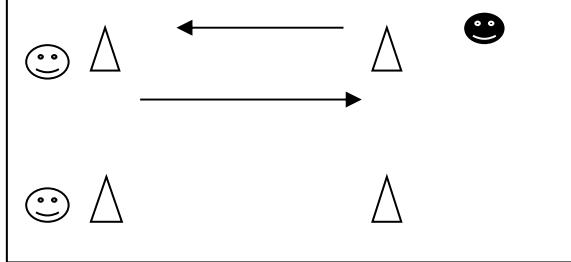
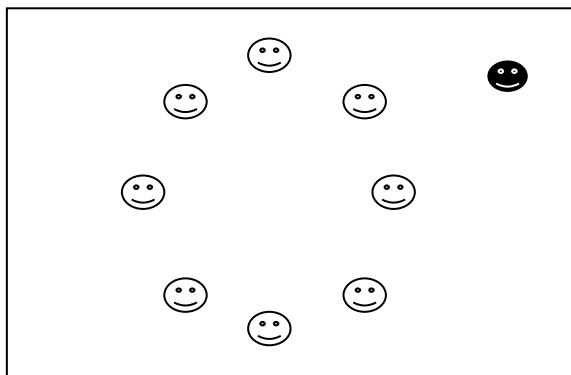
↑ = Arah Perpindahan Tempat

#### d. Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok untuk menemukan keterampilan gerakan langkah kaki dan tangan pada perlombaan jalan cepat.

#### e. Mengomunikasikan

- 1) Peserta didik menerapkan keterampilan start, langkah kaki dan cara memasuki garis finish dalam perlombaan jalan cepat yang dimodifikasi.

	 <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ = Siswa</li> <li>☻ = Guru</li> <li>↑ = Arah Perpindahan Tempat</li> </ul> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan , bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan.</p>	
	<p>1. Peserta didik membentuk formasi lingkaran kemudian peserta didik melakukan pendinginan.</p> <p>a) Peserta didik berjalan melingkar searah jarum jam sambil memijat pundak temannya. Setelah beberapa menit guru akan mengganti arah putaran.</p> 	15 menit
<b>Penutup</b>	<p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ = Siswa</li> <li>☻ = Guru</li> </ul> <p>b) Peserta didik melakukan gerakan pelepasan dengan mengayunkan tangan ke depan belakang sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan. Kemudian gerakan</p>	

	<p>ayunan tangan kesamping kanan kiri sebanyak 2 x 8 hitungan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta didik dan guru melakukan refleksi materi apa yang telah dicapai dan mungkin belum tercapai.</li> <li>3. Peserta didik dilibatkan aktif untuk menarik kesimpulan materi yang sudah dipelajari yang dipandu oleh guru.</li> <li>4. Guru mengapresiasi siswa dengan cara menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran berlangsung.</li> <li>5. Guru membariskan kembali peserta didik menjadi 2 bershaf.</li> <li>6. Guru memberikan tugas individu kepada peserta didik untuk mengamati latihan gerakan teknik dasar start dalam perlombaan jalan cepat melalui medi cetak maupun media elektronik.</li> <li>7. Guru menghitung kembali jumlah siswa dan melakukan presensi ulang.</li> <li>8. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa.</li> </ol>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## H. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

1. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada . . .

- a. cara kaki menapak
- b. panjang langkah
- c. kecondongan badan
- d. memasuki garis finish

2. Yang tidak diperbolehkan dalam melakukan gerakan jalan cepat adalah . . .

- a. langkah panjang
- b. langkah pendek

- c. langkah melayang
  - d. langkah menyilang
3. Pada gerakan jalan cepat posisi kaki harus . . . .
- a. kedua kaki selalu kontak dengan tanah
  - b. kedua kaki boleh melayang
  - c. satu kaki selalu kontak dengan tanah
  - d. tidak ada ketentuan
4. Di bawah ini adalah teknik jalan cepat, kecuali . . . .
- a. start
  - b. finish
  - c. teknik jalan cepat
  - d. langkah kaki
5. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah . . . .
- a. start melayang
  - b. start berdiri
  - c. start jongkok
  - d. start berlari
6. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, berakhir pula dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
- a. tumpuan dua kaki
  - b. relaksasi
  - c. tarikan
  - d. dorongan
7. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan serta selesai apabila badan berada di atas kaki penopang, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
- a. tumpuan dua kaki
  - b. relaksasi
  - c. tarikan
  - d. dorongan
8. Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
- a. tumpuan dua kaki
  - b. relaksasi
  - c. tarikan
  - d. dorongan
9. Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
- a. tumpuan dua kaki

- b. relaksasi
  - c. tarikan
  - d. dorongan
10. Pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan . . . .
- a. langkah kaki
  - b. kecondongan badan
  - c. panjang langkah
  - d. gerak ke depan

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = \_\_\_\_\_ X 100*

*Jumlah skor maksimal*

### **Pengolahan skor**

Skor maksimum: 24

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/24 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

<b>Nilai</b>	<b>Predikat</b>
$0,00 < \text{Nilai} \leq 1,00$	D
$1,00 < \text{Nilai} \leq 1,33$	D+
$1,33 < \text{Nilai} \leq 1,66$	C-
$1,66 < \text{Nilai} \leq 2,00$	C
$2,00 < \text{Nilai} \leq 2,33$	C+
$2,33 < \text{Nilai} \leq 2,66$	B-
$2,66 < \text{Nilai} \leq 3,00$	B
$3,00 < \text{Nilai} \leq 3,33$	B+
$3,33 < \text{Nilai} \leq 3,66$	A-
$3,66 < \text{Nilai} \leq 4,00$	A

## **Penilaian Keterampilan**

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

No.	Aspek yang dinilai	Skor				Total
		1	2	3	4	
1.	Gerakan Kaki					
2.	Gerakan Lengan					
3.	Posisi Badan					

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = \_\_\_\_\_ X 100*

*Jumlah skor maksimal*

- b. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan jalan cepat (Proses)

### **Sikap gerakan kaki**

Skor 4 jika:

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (4) lutut agak bengkok

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

### **Sikap gerakan lengan**

Skor 4 jika :

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

(4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang  
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

**Sikap posisi badan**

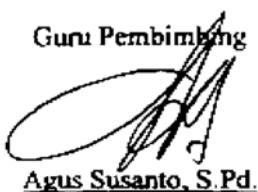
Skor 4 jika:

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

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

Sewon, 24 Oktober 2017

Menyetujui dan Mengetahui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065

Kepala Sekolah



SARJIYEM, M.Pd., M.A.  
NIP. 19621109198412200

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

<b>Nama Sekolah</b>	:	SMP NEGERI 1 SEWON
<b>Kelas/Semester</b>	:	VIII / 1 (Ganjil)
<b>Mata Pelajaran</b>	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	:	Kebugaran Jasmani
<b>Pertemuan ke</b>	:	1 (pertama)
<b>Waktu</b>	:	3 X 40 menit ( 1 X pertemuan )

### **A. Kompetensi Inti**

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

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

- 1.1 Menghargai tubuh dan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai
  - 1.1.1. Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
  - 1.1.2. Melakukan pemanasan di awal pembelajaran
  - 1.1.3. Memelihara kesehatan tubuh
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalampenggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
  - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
  - 2.2.2 Menyiapkan peralatan pembelajaran yang akan digunakan
  - 2.2.3 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
  - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar pembelajaran

- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.4.1 Dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
  - 2.4.2 Saling membantu teman bila ada kesulitan gerakan
  - 2.4.3 Menghargai kemampuan teman
- 2.6 Disiplin selama mengikuti berbagai aktivitas fisik
- 2.6.1 Mengikuti seluruh proses kegiatan pembelajaran
  - 2.6.2 Mengikuti kegiatan pembelajaran sesuai waktu yang sudah ditentukan
  - 2.6.3 Menggunakan pakaian seragam olahraga yang sesuai
- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.
- 3.5.1 Mendeskripsikan pengembangan komponen kebugaran jasmani.
  - 3.5.2 Mengumpulkan informasi gerakan-gerakan kebugaran jasmani.
  - 3.5.3 Melakukan analisis dan evaluasi pada komponen kebugaran jasmani.
- 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.
- 4.5.1 Menjelaskan beberapa unsur kebugaran jasmani berupa kekuatan dan kelincahan.
  - 4.5.2 Mempraktikkan keterampilan kebugaran jasmani yaitu kekuatan dan kelincahan.
  - 4.5.3 Melakukan seluruh rangkaian gerakan kekuatan dan kelicahan.

### C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran praktik, diharapkan peserta didik dapat:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menjaga keselamatan diri dan teman.
4. Bertanggungjawab dalam penggunaan saran pembelajaran.
5. Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran.
6. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran.
7. Menganalisa dan mempraktikan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik.
8. Menganalisa dan mempraktikan konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
9. Menganalisa dan mempraktikan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
10. Mempraktikan gerakan kelincahan dan gerakan kekuatan dengan baik dan benar.

#### **D. Materi Pembelajaran :**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kemampuan seseorang untuk bekerja dan beraktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Untuk melatih kekuatan otot lengan dengan push-up, caranya yaitu :

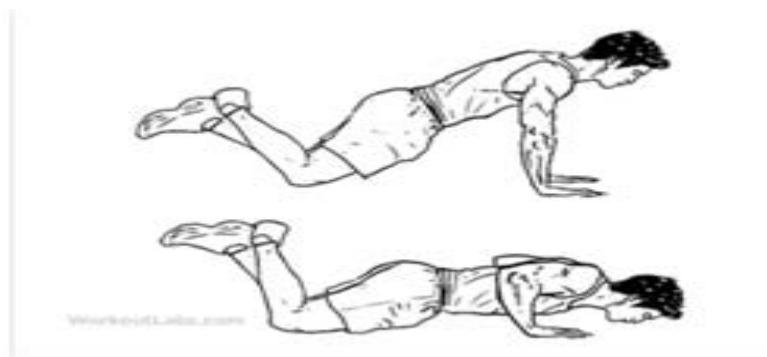
##### **1. Push up Dinding**

Berdiri kurang lebih dua atau tiga langkah menghadap dinding. Letakan telapak tangan pada permukaan dinding kemudian dekatkan wajah ke dinding dengan cara menekuk lengan. Lakukan berulang-ulang.



##### **2. Push up tumpuan**

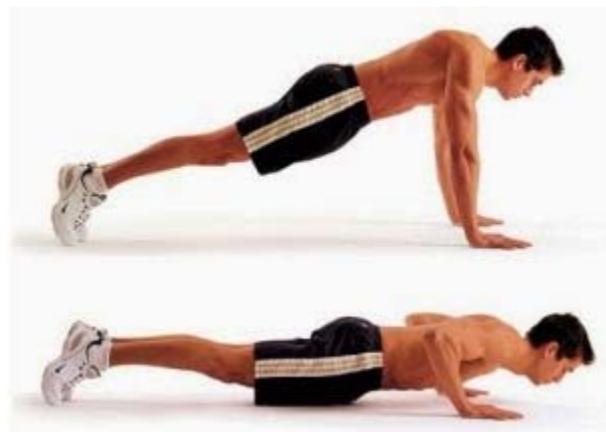
Posisikan tubuh seperti push up sempurna tetapi menggunakan lutut sebagai tumpuan. Karena lutut kurang fleksibel push up ini mungkin menimbulkan rasa sakit di lutut. Jika perlu taruh bantalan empuk dibawah lutut untuk menghindari cedera. Setelah berada dalam posisi seperti gambar diatas, tekuk tangan sehingga tubuh mendekati lantai kemudian push tubuh ke atas (up). Jaga agar lutut, pinggang dan kepala selalu berada dalam garis lurus.



##### **3. Push-up Sempuna**

Sebaiknya lakukan diatas alas yang keras misalnya di atas lantai atau matras tipis. Letakan kedua telapak tangan di lantai dengan ujung jari kaki sebagai tumpuan. Untuk keseimbangan, kaki jangan terlalu menyempit atau melebar kira-kira selebar bahu.

Jaga agar kaki, pinggang dan kepala tetap dalam keadaan lurus. Tekuk lengan bawah dan lengan atas sampai membentuk sudut 90 derajat kemudian dorong keatas sambil mengambil napas. Saat badan diturunkan buang napas secara perlahan-lahan.



Kelincahan adalah Kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Untuk melatih kelincahan ada beberapa cara yaitu :

- 1) Latihan mengubah arah gerak tubuh (shuttle run)
- 2) Latihan lari berbelok-belok (zig-zag)
- 3) Latihan kelincahan gerakan bereaksi.

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan pembelajaran saintifik (scientific)
2. Demonstrasi

#### **F. Alat dan Sumber Belajar**

##### **1. Alat Pembelajaran :**

- a. Stopwatch
- b. Peluit
- c. Pembatas (cone)
- d. Lapangan
- e. Matras

##### **2. Sumber Pembelajaran :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VIII, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan,

## G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran.

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memimpin berdoa, melakukan presensi , dan apersepsi.</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran.</li> <li>• Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah membaca/mendengarkan apersepsi guru</li> <li>• Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari</li> <li>• Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok</li> </ul>	30 menit
<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak peragaan push up dan lari zig-zag, suttle run. yang dilakukan oleh peserta didik lain/guru</li> <li>• <i>Guru memperhatikan keterampilan siswa mengamati</i></li> </ul>	
<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siwa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.</li> <li>• Siwa mengajukan pertanyaan mengenai teknik kebugaran jasmani unsur kekuatan dan kelincahan.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa..</i></li> </ul>	75 menit
<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi penjelasan cara melakukan latihan kebugaran jasmani unsur kekuatan otot tangan yaitu push up dengan cara berpasangan satu memegangi kaki dan satu melakukan jalan dengan tangan yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Guru memberikan penjelasan cara melakukan latihan kebugaran jasmani unsur kelincahan yaitu berlari zig-zag dan suttlerun.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kebugaran jasmani unsur kekuatan yaitu push up dengan cara berpasangan satu memegangi kaki dan satu melakukan jalan dengan tangan yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Melakukan latihan cara melakukan latihan kebugaran jasmani unsur kelincahan yaitu berlari zig-zag dan suttlerun.</p> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik melakukannya baik dan benar</li> <li>• Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik dan memberikan alasan/argumen.</li> <li>• Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan cara melakukan latihan kekuatan daya tahan otot dengan melakukan push up sempurna yang dilakukan (perorangan) dengan koordinasi yang baik. Dan melakukan latihan kelincahan dengan melakukan lari zig zag dan suttlerun.</li> <li>• Melakukan latihan kekuatan daya tahan otot dengan melakukan push up sempurna yang dilakukan (perorangan) dengan koordinasi yang baik. Dan melakukan latihan kelincahan dengan melakukan lari zig zag dan suttlerun. dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Perlombaan lari zig zag dan suttlerun dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.</li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta peserta didik menyimpulkan latihan kebugaran jasmani unsur kekuatan dan kelincahan yang baik dan benar.</li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Mengingatkan materi pertemuan berikutnya.</li> </ul>	15 menit

## H. Penilaian

### a) Penilaian

- Jenis/Teknik Penilaian, Instrumen dan Pedoman Penskoran.

- a. Penilaian Sikap

#### Pedoman Observasi Sikap Spiritual

Petunjuk :

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

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

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

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

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu				
	Jumlah Skor				

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{Skor}{Skor Tertinggi} \times 100 = skor akhir$$

Peserta didik memperoleh nilai :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor 3,20 – 4,00 (80 – 100)

Baik : apabila memperoleh skor 2,80 – 3,19 (70 – 79)

Cukup : apabila memperoleh skor 2,40 – 2,79 (60 – 69)

Kurang : apabila memperoleh skor kurang 2,40 (kurang dari 60%)

## **Pedoman Observasi Sikap Tanggung Jawab**

Petunjuk :

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

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan

kadang-kadang tidak melakukan

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

sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Melaksanakan tugas individu dengan baik				
	Jumlah Skor				

b. Penilaian Pengetahuan

1. Latihan push up merupakan salah satu contoh gerakan untuk meningkatkan kemampuan.....

- A. Kelincahan
- B. Daya Tahan
- C. Keseimbangan
- D. Kekuatan
- E. Kelenturan

**Kunci:** D. Kekuatan

c. Penilaian Keterampilan

### **Penilaian Gerak Kelincahan**

#### **(Menggunakan Skala Penilaian)**

Nama Siswa: .....

Kelas: .....

No.	Aspek Yang Dinilai	Nilai			
		1	2	3	4
1.	Kecepatan				
2.	Sikap tubuh				
3.	Teknik keseluruhan				
<b>Jumlah</b>					
<b>Skor Maksimum</b>		12			

*Keterangan penilaian:*

1 = tidak kompeten                  3 = kompeten

2 = cukup kompeten                  4 = sangat kompeten

### **Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

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

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

Instrumen Kompetensi Pengetahuan :

- Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami unsur-unsur kebugaran jasmani	Penugasan	<p>➤ Carilah unsur-unsur kebugaran jasmani !</p> <p>➤ Carilah pengertia kebugaran jasmani.</p>

Instrumen Kompetensi Keterampilan

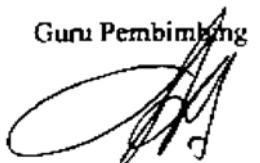
- Lembar Observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan latihan kebugaran jasman.	Tes Praktik	<p>➤ Melakukan lomba lari zig zag dan suttlerun .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktekkan bentuk lari zig zag yang benar!</li> <li>• Praktekkan bentuk</li> </ul>

		lari sutlerun yang benar !
--	--	-------------------------------

Sewon, 28 Oktober 2017

Menyetujui dan Mengetahui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065

Kepala Sekolah



SARJIYEM, M.Pd., M.A.  
NIP. 19621109198412200

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP N 1 Sewon
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / 1
Materi Pokok	: Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu	: 1x Pertemuan ( 3 JP )

### **A. Kompetensi Inti**

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

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

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.2 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<p>3.2.1 Mendeskripsikan cara melakukan start lari jarak pendek (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.</p> <p>3.2.2 Mendeskripsikan cara melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar.</p> <p>3.2.3 Menjelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.</p>
4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<p>4.2.1 Mempraktikkan gerakan start lari jarak pendek (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.2.2 Mempraktikkan gerakan lari jarak pendek dengan koordinasi yang baik.</p>

	4.2.3 Mempraktikkan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) dengan koordinasi yang baik.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

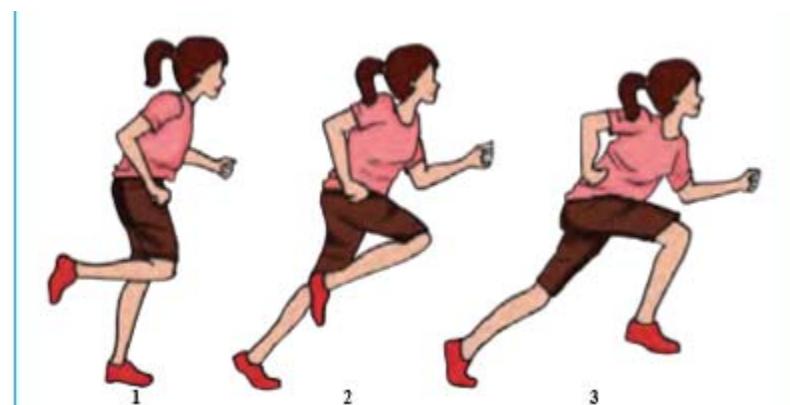
### C. Tujuan Pembelajaran

1. Mendeskripsikan cara melakukan start lari jarak pendek (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
2. Mendeskripsikan cara melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
4. Mempraktikkan gerakan start lari jarak pendek (posisi kaki, badan dan pandangan mata) secara berpasangan dan kelompok dengan koordinasi yang baik.
5. Mempraktikkan gerakan lari jarak pendek secara berpasangan dan kelompok dengan koordinasi yang baik.
6. Mempraktikkan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) secara berpasangan dan kelompok dengan koordinasi yang baik.

### D. Materi Pembelajaran

#### 1. Prinsip Dasar Lari Jarak Pendek

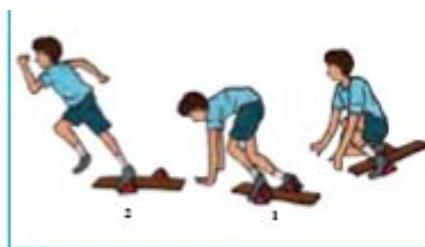
- a. Prinsip dasar gerakan kaki: kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus, dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.
- b. Prinsip dasar gerakan ayunan lengan : lengan diayun ke depan atas sebatas hidung, sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut  $90^\circ$ .
- c. Prinsip dasar badan : saat lari rileks dengan kepala segaris punggung, pandangan ke depan, badan condong ke depan.



Gambar 1. Prinsip Dasar Gerakan Lari Jarak Pendek

#### 2. Prinsip Dasar Start Jongkok

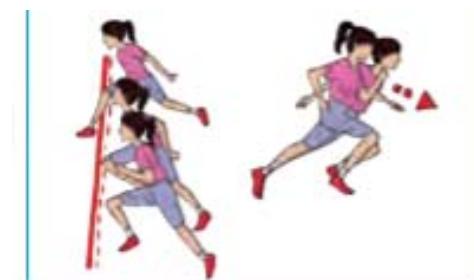
- a. Aba-aba Bersedia (on your marks): posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (track), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
- b. Aba-aba Siap (Set) : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (Track) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- c. Aba-aba “Ya” (Go/bunyi tembakan pistol) : dorongkan kaki depan pada start block, kaki belakang digerakan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



*Gambar 2. Prinsip dasar star jongkok*

### 3. Prinsip Dasar Finish Lari Jarak Pendek

- a. Terus berlari secepatnya melalui garis finish tanpa mengubah sikap lari)
- b. Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang
- c. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.



*Gambar 3. Prinsip Dasar Finish Lari Jarak Pendek*

**Materi lebih lengkap dapat dilihat pada :**

1. Muhamir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.
2. Muhamir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.

## E. Metode Pembelajaran

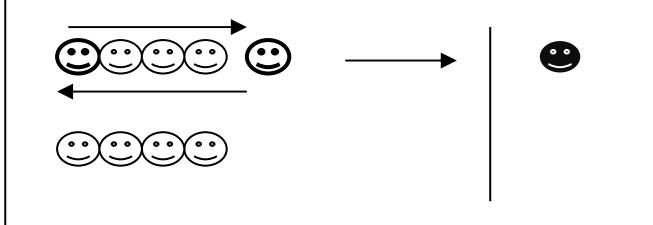
1. Metode saintifik (5 M)
2. Ceramah
3. Demonstrasi

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

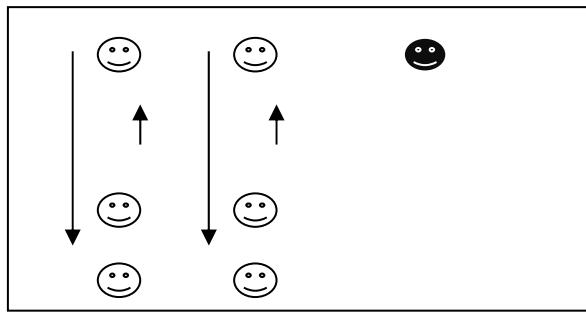
1. Media Pembelajaran :
  - a. Vidio perlombaan lari jarak pendek
  - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerakanlari jarak pendek
2. Alat Pembelajaran :
  - a. Kun 10 buah
  - b. Peluit 1 buah
  - c. Stopwatch 1 buah
3. Sumber Belajar :
  - a. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.
  - b. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII.

## **G. Kegiatan Pembelajaran**

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru masuk kelas, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</li><li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</li><li>3. Guru dan siswa keluar kelas bersama – sama, kemudian guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (ambil memberhentikan pemanasan sementara).</li><li>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran. Permainan ular berantai:</li></ol>	20 menit

	 <p>Peraturan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e) Siswa berbaris satu banjar.</li> <li>f) kemudian siswa barisan terakhir lari kedepan memutar searah jarum jam.</li> <li>g) Kemudian menempatkan diri diposisi pertama.</li> <li>h) Gerakan ini dilakukan sampai mencapai garis finish.</li> </ul> <p>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, yaitu gerakan start, gerakan lari dan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p>6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i>:</p> <p>a. <b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati video perlomba lari jarak pendek yang sudah ditayangkan oleh guru.</li> <li>2) Peserta didik mengamati contoh gerakan yang sudah diperagakan oleh guru atau siswa lain yang dianggap sudah bisa.</li> </ol> <p>b. <b>Menanya</b></p> <p>Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan start, gerakan lari dan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dimediasi oleh guru?</p> <p>c. <b>Mengumpulkan Informasi / Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerakan start, gerakan lari dan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek secara</li> </ol>	85 menit

berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.



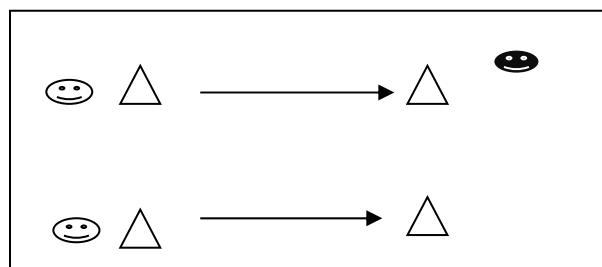
Keterangan:

☺ = Siswa

☻ = Guru

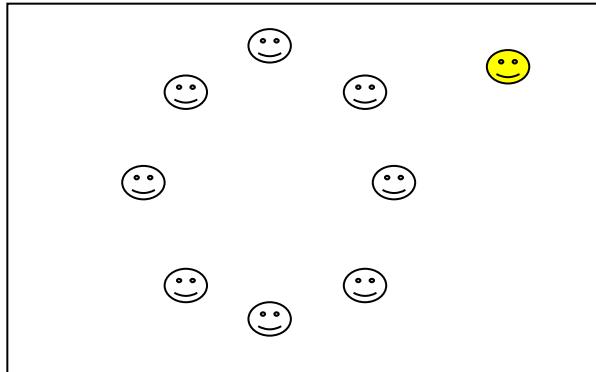
↑ = Arah Perpindahan Tempat

- 2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerakan start, gerakan lari dan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.



Keterangan:

	<p style="text-align: center;">  = Siswa   = Guru   = Arah Perpindahan Tempat     </p> <p><b>d. Menalar / Mengasosiasi</b></p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok untuk menemukan keterampilan gerakan start, gerakan lari dan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p><b>e. Mengomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerakan start, gerakan lari dan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam perlombaan lari jarak pendek dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis keterampilan gerak melempar dan menangkap bola yang digunakan dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan).</li> <li>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan.</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membentuk formasi lingkaran kemudian peserta didik melakukan pendinginan.           <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peserta didik berjalan melingkar searah jarum jam sambil memijat pundak temannya. Setelah beberapa menit guru akan mengganti arah putaran.</li> </ol> </li> </ol>	15 menit



- b) Peserta didik melakukan gerakan pelepasan dengan mengayunkan tangan ke depan belakang sebanyak  $2 \times 8$  hitungan. Kemudian gerakan ayunan tangan kesamping kanan kiri sebanyak  $2 \times 8$  hitungan.
2. Peserta didik dan guru melakukan refleksi materi apa yang telah dicapai dan mungkin belum tercapai.
  3. Peserta didik dilibatkan aktif untuk menarik kesimpulan materi yang sudah dipelajari yang dipandu oleh guru.
  4. Guru mengapresiasi siswa dengan cara menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan perlombaan lari jarak pendek yang dimodifikasi.
  5. Guru membariskan kembali peserta didik menjadi 2 bershad.
  6. Guru memberikan tugas individu kepada peserta didik untuk mengamati latihan gerakan lari jarak pendek melalui medi cetak maupun media elektronik.
  7. Guru menghitung kembali jumlah siswa dan melakukan presensi ulang.
  8. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa.

## H. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Pengetahuan

- a. Jenis/teknik penilaian  
Ujian Tertulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal Pilihan Ganda

Nama : .....

Kelas : .....

**Pilihan Ganda**

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X). Untuk jawaban yang benar beri skor = 1, bila salah beri skor = 0

1. Frekuensi gerakan kaki yang benar saat akan melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah ....

- a. melangkah selebar dan secepat mungkin
- b. melangkah selebar dan selambat mungkin
- c. melangkah sependek dan secepat mungkin
- d. melangkah sependek dan selambat mungkin

2. Posisi kaki belakang yang benar saat menolak dari tanah pada prinsip dasar lari jarak pendek adalah ....

- a. terkadang lurus
- b. disilang
- c. ditekuk
- d. diangkat tinggi

3. Posisi kepala saat melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah

- a. segaris dengan badan
- b. segaris dengan dada
- c. segaris dengan punggung
- d. segaris dengan perut

4. Posisi kedua lengan yang benar saat menyangga berat badan ketika aba-aba "bersedia" pada prinsip dasar start jongkok adalah ....

- a. dibuka selebar bahu dan lurus
- b. dibuka selebar bahu dan ditekuk
- c. dirapatkan lurus
- d. dibuka selebar bahu dan disilang

5. Tumpuan yang digunakan saat kedua tangan menyangga berat badan ketika abaaba ”bersedia” pada prinsip dasar start jongkok adalah ....
- telunjuk dan ibu jari
  - ibu jari dan kelingking
  - telunjuk dan jari manis
  - jari manis dan ibu jari
6. Posisi lutut kanan dan kiri yang benar saat aba-aba ”siap” pada prinsip dasar start jongkok adalah ....
- diluruskan
  - ditolakkan ke belakang
  - diangkat dari tanah
  - diayun ke depan
7. Posisi pinggul yang benar saat aba-aba ”siap” pada prinsip dasar start jongkok adalah ....
- lebih rendah dari bahu
  - sejajar bahu
  - lebih tinggi dari bahu
  - sejajar kepala
8. Gerakan kaki depan yang benar saat aba-aba ”ya” pada prinsip dasar start jongkok adalah ....
- mendorong pada start block
  - melangkah ke depan
  - memutar start block
  - melangkah ke belakang
9. Arah gerakan kaki belakang yang benar saat aba-aba ”ya” pada prinsip dasar start jongkok adalah ....
- ke depan lutut diangkat
  - ke belakang lutut diangkat
  - ke depan lutut rendah
  - ke samping lutut diangkat

10. Salah satu prinsip dasar gerakan finish yang benar saat melakukan lari jarak pendek adalah .....
- menjatuhkan salah satu bahu ke depan
  - menjatuhkan kedua bahu ke depan
  - menjatuhkan salah satu bahu ke samping
  - menjatuhkan kedua bahu ke belakang

## 2. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

c) Petunjuk Penilaian

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

d) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

## Pedoman penskoran

### a. Penskoran

#### (1) Sikap gerakan kaki

Skor Baik jika :

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (d) lutut agak bengkok

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

#### (2) Sikap gerakan lengan

Skor Baik jika :

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

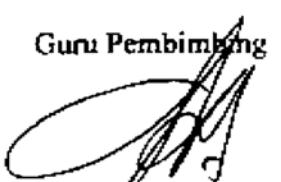
Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Sewon, 26 september 2017

Menyetujui dan Mengetahui,

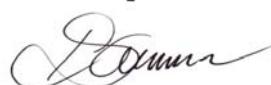
Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065

Kepala Sekolah



SARJIYEM, M.Pd., M.A.  
NIP. 19621109198412200

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

Sekolah	: SMP N 1 Sewon
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Beladiri (Pencak Silat)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan ( 3 JP )

### **A. Kompetensi Inti**

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

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

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.2 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri.**)	<p>3.2.1 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pola langkah segi tiga pada beladiri pencak silat.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar pukulan depan pada beladiri pencak silat.</p> <p>3.2.3 Menjelaskan cara melakukan teknik dasar tangkisan dalam dan luar pada beladiri pencak silat.</p>
4.2 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri.**)	<p>4.2.1 Mempraktikkan teknik dasar pola langkah segi tiga pada beladiri pencak silat.</p> <p>4.2.2 Mempraktikkan teknik dasar pukulan depan pada beladiri pencak silat.</p> <p>4.2.3 Mempraktikkan teknik dasar tangkisan dalam dan luar pada beladiri pencak silat.</p>

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar melakukan pola langkah segi tiga pada beladiri pencak silat secara runtut.
2. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar melakukan teknik dasar pukulan depan pada beladiri pencak silat secara runtut.
3. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar tangkisan dalam dan luar pada beladiri pencak silat.
4. Melakukan teknik dasar pola langkah segi tiga pada beladiri pencak silat secara individu.
5. Melakukan teknik dasar pukulan depan pada beladiri pencak silat secara berpasangan.
6. Melakukan teknik dasar tangkisan dalam dan luar pada beladiri pencak silat secara berpasangan.

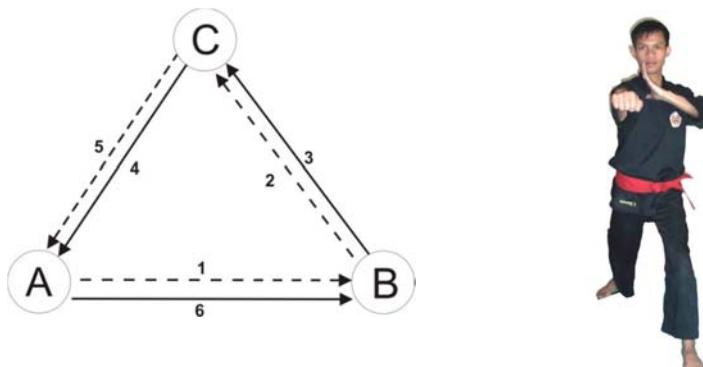
### D. Materi Pembelajaran

**Pencak silat** merupakan olahraga bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Olahraga bela diri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI).

1. Pola langkah segitiga pada beladiri pencak silat.

Berikut ini langkah-langkah melakukan Pola langkah segitiga:

- a. Berdiri dengan sikap pasang 1.
- b. Melangkahkan dengan cara menggeser kaki kanan ke nomor 2 kemudian kaki kiri ke nomor 3, dan seterusnya.
- c. Setelah sampai ke nomor 6 kemudian berbalik ke nomor 1.
- d. Saat pelaksanaan dapat divariasi dengan menambahkan serangan ke dalam pola langkah.



2. Gerakan pukulan depan pada aktivitas beladiri pencak silat

Berikut ini langkah-langkah melakukan pukulan depan:

- a. Dimulai dengan sikap pasang
- b. Tangan mengepal, perkenaannya adalah pangkal jari tengah dan telunjuk.
- c. Lintasan pukulan lurus ke depan

- d. Sasaran pukulan adalah ulu hati / dada
3. Gerakan tangkisan dalam pada aktivitas beladiri pencak silat  
Berikut ini langkah – langkah melakukan tangkisan dalam:  
a. Dimulai dari sikap pasang  
b. Tangkisan menggunakan sisi dalam lengan bawah dan tangan mengepal  
c. Perkenaan adalah sisi dalam lengan bawah  
d. Gerakan dari samping luar ke dalam
4. Gerakan tangkisan dalam pada aktivitas beladiri pencak silat  
Berikut ini langkah – langkah melakukan tangkisan luar:  
a. Dimulai dari sikap pasang  
b. Tangkisan menggunakan sisi luar lengan bawah dan tangan mengepal  
c. Perkenaan adalah sisi luar lengan bawah  
d. Gerakan dari samping dalam ke luar

**Materi lebih lengkap dapat dilihat pada :**

1. Muhammadiyah. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.
2. Muhammadiyah. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Metode saintifik (5 M)
2. Ceramah
3. Demonstrasi

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

1. Media Pembelajaran :
  - a. Vidio pertandingan pencak silat
  - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerakan jalan cepat
2. Alat Pembelajaran :

a. Kun	10 buah
b. Peluit	1 buah
c. Stopwatch	1 buah

3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.
- b. Muhajir. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII.

**G. Kegiatan Pembelajaran**

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru masuk kelas, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.</li> <li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</li> <li>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (ambil memberhentikan pemanasan sementara).</li> <li>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran.</li> <li>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, yaitu gerakan keterampilan pukulan dan tangkisan dalam pencak silat.</li> <li>6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</li> </ol>	20 menit
Inti	Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> :	85 menit

**a. Mengamati**

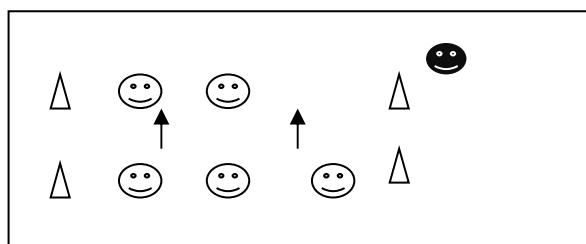
- 1) Peserta didik mengamati vidio pertandingan pencak silat yang sudah ditayangkan oleh guru.
- 2) Peserta didik mengamati contoh gerakan yang sudah diperagakan oleh guru atau siswa lain yang di anggap sudah bisa.

**b. Menanya**

Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan gerakan pukulan dan tangkisan pada pencak silat, yang dimediasi oleh guru?

**c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba**

- 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerakan pukulan dan tangkisan secara berpasangan. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.



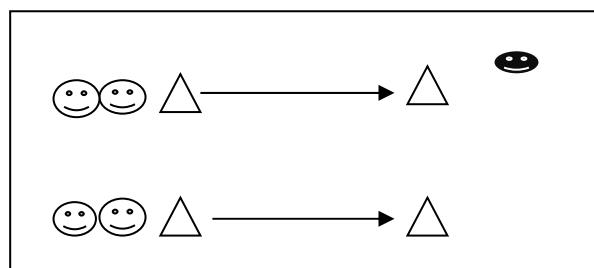
Keterangan:

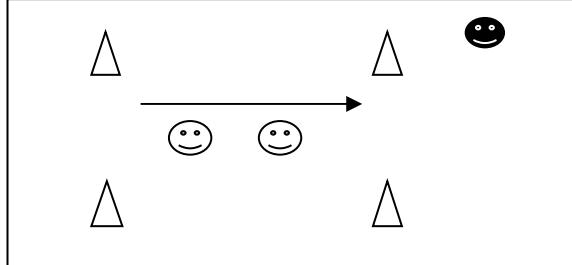
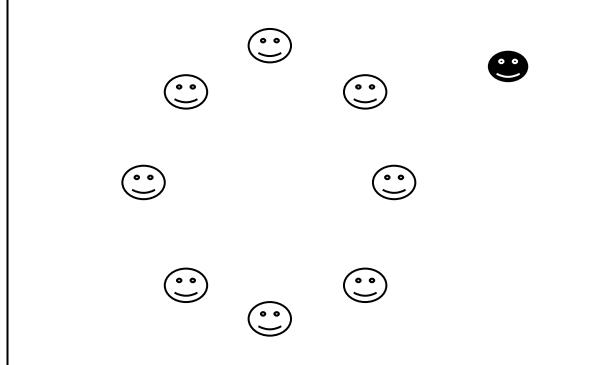
😊 = Siswa

😎 = Guru

↑ = Arah Perpindahan Tempat

- 2) Peserta didik mempraktikkan gerakan pukulan dan tangkisan secara berkelompok dengan menggunakan pola langkah. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.



	<p>Keterangan:</p> <p>☺ = Siswa</p> <p>☻ = Guru</p> <p>↑ = Arah Perpindahan Tempat</p> <p><b>d. Menalar / Mengasosiasi</b></p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok untuk menemukan keterampilan gerakan pukulan dan tangkisan dalam pencak silat.</p> <p><b>e. Mengomunikasikan</b></p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan pukulan dalam pencak silat menggunakan box secara bergantian.</p>  <p>Keterangan:</p> <p>☺ = Siswa</p> <p>☻ = Guru</p> <p>↑ = Arah Perpindahan Tempat</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Peserta didik membentuk formasi lingkaran kemudian peserta didik melakukan pendinginan.</p> <p>a) Peserta didik berjalan melingkar searah jarum jam sambil memijat pundak temannya. Setelah beberapa menit guru akan mengganti arah putaran.</p> 	15 menit

	<p>Keterangan:</p> <p> = Siswa</p> <p> = Guru</p> <p>b) Peserta didik melakukan gerakan pelepasan dengan mengayunkan tangan ke depan belakang sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan. Kemudian gerakan ayunan tangan kesamping kanan kiri sebanyak <math>2 \times 8</math> hitungan.</p> <p>2. Peserta didik dan guru melakukan refleksi materi apa yang telah dicapai dan mungkin belum tercapai.</p> <p>3. Peserta didik dilibatkan aktif untuk menarik kesimpulan materi yang sudah dipelajari yang dipandu oleh guru.</p> <p>4. Guru mengapresiasi siswa dengan cara menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran.</p> <p>5. Guru membariskan kembali peserta didik menjadi 2 bershad.</p> <p>6. Guru memberikan tugas individu kepada peserta didik untuk mengamati latihan gerakan teknik dasar pukulan dan tangkisan dalam pencak silat melalui media cetak maupun media elektronik.</p> <p>7. Guru menghitung kembali jumlah siswa dan melakukan presensi ulang.</p> <p>8. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa.</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## H. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

1. Induk organisasi pencak silat tingkat Nasional adalah . . . .
  - a. IPSI
  - b. ISSI
  - c. FPTI
  - d. PJSI
2. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dinamakan . . .
  - a. geseran
  - b. langkah
  - c. lompatan
  - d. Loncatan
3. Cara memindahkan sasaran dari arah serangan dalam pencak silat dinamakan . . .
  - a. serangan
  - b. tangkisan
  - c. pembelaan
  - d. elakan
4. Cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan dalam pencak silat dinamakan . .
  - a. serangan
  - b. tangkisan
  - c. pembelaan
  - d. Elakan
5. Sikap awal untuk melakukan suatu gerakan serangan atau belaan adalah . . . .
  - a. sikap pasang
  - b. sikap kuda – kuda
  - c. sikap tegak
  - d. sikap siap
6. Yang bukan merupakan gerakan dalam sikap tegak dua adalah . . . .
  - a. badan tegak lurus, pandangan kedepan.
  - b. kedua tangan mengepal dan berada di pinggang.
  - c. berat badan berada di satu kaki.
  - d. kedua kaki dibuka selebar bahu.
7. Tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping dan perkonaannya menggunakan bagian punggung telapak kaki adalah . . . .
  - a. tendangan sabit
  - b. tendangan T
  - c. tendangan lurus
  - d. tendangan jejag
8. Yang bukan merupakan gerakan dalam pukulan depan adalah . . . .
  - a. dimulai dari sikap pasang.
  - b. tangan mengepal, perkonaannya pangkal jari tengah dan telunjuk.

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai* = \_\_\_\_\_ *X 100*

*Jumlah skor maksimal*

## Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: SP/24 X 4

Rentang nilai pengetahuan:

<b>Nilai</b>	<b>Predikat</b>
0,00 < Nilai ≤ 1,00	D
1,00 < Nilai ≤ 1,33	D+
1,33 < Nilai ≤ 1,66	C-
1,66 < Nilai ≤ 2,00	C
2,00 < Nilai ≤ 2,33	C+
2,33 < Nilai ≤ 2,66	B-
2,66 < Nilai ≤ 3,00	B
3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+

$3,33 < \text{Nilai} \leq 3,66$	A-
$3,66 < \text{Nilai} \leq 4,00$	A

### Penilaian Keterampilan

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

No.	Aspek yang dinilai	Skor				Total
		1	2	3	4	
1.	Gerakan pukulan					
2.	Gerakan tangkisan					

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = \_\_\_\_\_ X 100*

*Jumlah skor maksimal*

- b. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria Penilaian Proses

Gerakan pukulan depan pada aktivitas beladiri pencak silat

1. Dimulai dengan sikap pasang
2. Tangan mengepal, perkenaannya adalah pangkal jari tengah dan telunjuk.
3. Lintasan pukulan lurus ke depan
4. Sasaran pukulan adalah ulu hati / dada

Skor 4: jika semua kriteria dilakukan secara benar

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

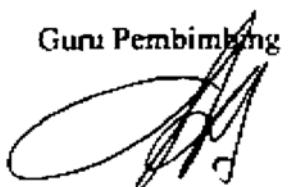
Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Gerakan tangkisan dalam pada aktivitas beladiri pencak silat

1. Dimulai dari sikap pasang
  2. Tangkisan menggunakan sisi dalam lengan bawah dan tangan mengepal
  3. Perkenaan adalah sisi dalam lengan bawah
  4. Gerakan dari samping luar ke dalam
- Skor 4: jika semua kriteria dilakukan secara benar  
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

Sewon, 24 Oktober 2017

Menyetujui dan Mengetahui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065

Kepala Sekolah



SARJIYEM,M.Pd., M.A.  
NIP. 19621109198412200

## DAFTAR NILAI

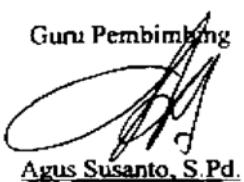
Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Permainan Bola Kecil (Kasti)

Nomor		Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
Urut	Induk		Kognitif	Psikomotor
1	12482	ADITYA BUDI KURNIAWAN	80	80
2	12483	AGASTA FADLI HARDIANSYAH	85	80
3	12484	AHMAD NAZAL FATIH	80	78
4	12485	AJI SETIARSO	84	85
5	12486	AKHMAD ANFAZ KENZI	80	80
6	12487	ANDI TRIFATUR RAMADHAN	90	85
7	12488	ANGGA RESTU AJI	84	88
8	12489	ARIF MUNANDAR	80	85
9	12490	BUNGA PURNAMA NINGSIH	84	78
10	12491	DINI LOVEPRIETA SARI	90	80
11	12492	ERFANTO CAHYANDITO	80	78
12	12493	FAIZAH ARIELLA AYU AZALIA	90	80
13	12494	FAREL KATWA RUNA DENOVID	84	80
14	12495	FIDELA SAVA ZERLINA	80	78
15	12496	HADYAN HABIBULLAH	80	88
16	12497	INGA LATIFAH	90	82
17	12498	MEGA MERDIKA SARI	84	78
18	12499	MELANI DIANA SARI	78	80
19	12500	Q'INANSYAH AMIN AKMALUL A	84	88
20	12501	RAIS ARYA MANAF	95	84
21	12502	RIZKY PANGESTU	80	78
22	12503	RULY WAHYU WIJAYA	80	-
23	12504	SEPTI ANGGRAENI	85	78
24	12505	SHAFIRA LIA MAHARANI	80	78
25	12506	SUBHAN ILYAS	82	85
26	12507	VARENTA MARSELLY SHERLENT	78	78
27	12508	WINDA CAHYANI PERWITASARI	78	82
28	12509	ZHAFIRA AZZAHRA	82	80

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

Mahasiswa

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

  
**Anita Nur Afrilia**  
NIM. 14601241065

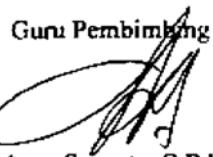
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)

Nomor	Urut	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12482	ADITYA BUDI KURNIAWAN	84	80
2	12483	AGASTA FADLI HARDIANSYAH	80	81
3	12484	AHMAD NAZAL FATIH	80	84
4	12485	AJI SETIARSO	84	86
5	12486	AKHMAD ANFAZ KENZI	78	80
6	12487	ANDI TRIFATUR RAMADHAN	78	84
7	12488	ANGGA RESTU AJI	80	83
8	12489	ARIF MUNANDAR	84	82
9	12490	BUNGA PURNAMA NINGSIH	80	80
10	12491	DINI LOVEPRIETA SARI	82	80
11	12492	ERFANTO CAHYANDITO	78	82
12	12493	FAIZAH ARIELLA AYU AZALIA	78	81
13	12494	FAREL KATWA RUNA DENOVID	84	82
14	12495	FIDELA SAVA ZERLINA	78	80
15	12496	HADYAN HABIBULLAH	84	84
16	12497	INGA LATIFAH	82	80
17	12498	MEGA MERDIKA SARI	85	81
18	12499	MELANI DIANA SARI	82	81
19	12500	Q'INANSYAH AMIN AKMALUL A	78	-
20	12501	RAIS ARYA MANAF	82	82
21	12502	RIZKY PANGESTU	82	80
22	12503	RULY WAHYU WIJAYA	78	83
23	12504	SEPTI ANGGRAENI	82	82
24	12505	SHAFIRA LIA MAHARANI	82	80
25	12506	SUBHAN ILYAS	78	83
26	12507	VARENTA MARSELLY SHERLENT	78	80
27	12508	WINDA CAHYANI PERWITASARI	78	80
28	12509	ZHAFIRA AZZAHRA	78	80

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
 NIM. 14601241065

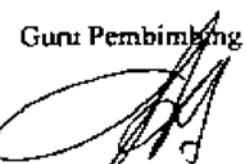
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Atletik (Jalan Cepat)

Nomor	Urut	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12482	ADITYA BUDI KURNIAWAN	78	80
2	12483	AGASTA FADLI HARDIANSYAH	80	80
3	12484	AHMAD NAZAL FATIH	80	80
4	12485	AJI SETIARSO	80	81
5	12486	AKHMAD ANFAZ KENZI	78	84
6	12487	ANDI TRIFATUR RAMADHAN	80	81
7	12488	ANGGA RESTU AJI	78	84
8	12489	ARIF MUNANDAR	80	82
9	12490	BUNGA PURNAMA NINGSIH	85	83
10	12491	DINI LOVEPRIETA SARI	80	81
11	12492	ERFANTO CAHYANDITO	78	80
12	12493	FAIZAH ARIELLA AYU AZALIA	78	83
13	12494	FAREL KATWA RUNA DENOVID	80	82
14	12495	FIDELA SAVA ZERLINA	82	81
15	12496	HADYAN HABIBULLAH	82	86
16	12497	INGA LATIFAH	84	80
17	12498	MEGA MERDIKA SARI	78	80
18	12499	MELANI DIANA SARI	80	-
19	12500	Q'INANSYAH AMIN AKMALUL A	80	82
20	12501	RAIS ARYA MANAF	78	81
21	12502	RIZKY PANGESTU	78	84
22	12503	RULY WAHYU WIJAYA	84	84
23	12504	SEPTI ANGGRAENI	84	81
24	12505	SHAFIRA LIA MAHARANI	78	86
25	12506	SUBHAN ILYAS	80	81
26	12507	VARENTA MARSELLY SHERLENT	78	81
27	12508	WINDA CAHYANI PERWITASARI	78	80
28	12509	ZHAFIRA AZZAHRA	85	85

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
**Anita Nur Afrilia**  
 NIM. 14601241065

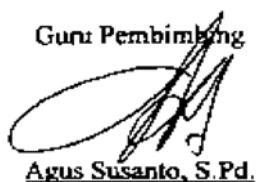
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Beladiri (Pencak Silat)

Nomor		Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
Urut	Induk		Kognitif	Psikomotor
1	12482	ADITYA BUDI KURNIAWAN	80	84
2	12483	AGASTA FADLI HARDIANSYAH	78	83
3	12484	AHMAD NAZAL FATIH	80	80
4	12485	AJI SETIARSO	78	84
5	12486	AKHMAD ANFAZ KENZI	80	86
6	12487	ANDI TRIFATUR RAMADHAN	85	84
7	12488	ANGGA RESTU AJI	80	86
8	12489	ARIF MUNANDAR	80	88
9	12490	BUNGA PURNAMA NINGSIH	82	80
10	12491	DINI LOVEPRIETA SARI	82	85
11	12492	ERFANTO CAHYANDITO	78	83
12	12493	FAIZAH ARIELLA AYU AZALIA	80	80
13	12494	FAREL KATWA RUNA DENOVID	80	82
14	12495	FIDELA SAVA ZERLINA	78	80
15	12496	HADYAN HABIBULLAH	80	86
16	12497	INGA LATIFAH	80	82
17	12498	MEGA MERDIKA SARI	80	80
18	12499	MELANI DIANA SARI	78	80
19	12500	Q'INANSYAH AMIN AKMALUL A	78	-
20	12501	RAIS ARYA MANAF	78	84
21	12502	RIZKY PANGESTU	78	82
22	12503	RULY WAHYU WIJAYA	78	84
23	12504	SEPTI ANGGRAENI	84	80
24	12505	SHAFIRA LIA MAHARANI	80	82
25	12506	SUBHAN ILYAS	80	85
26	12507	VARENTA MARSELLY SHERLENT	78	80
27	12508	WINDA CAHYANI PERWITASARI	78	82
28	12509	ZHAFIRA AZZAHRA	80	84

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
**Anita Nur Afrilia**  
 NIM. 14601241065

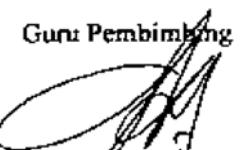
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Permainan Bola Kecil (Kasti)

Nomor		Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
Urut	Induk		Kognitif	Psikomotor
1	12510	ADRIEL JONATHAN	85	85
2	12511	AISHA SAFA AULIA	100	85
3	12512	AMIRUL DARMAWAN	84	82
4	12513	ANDHIKA ADITYA SAPUTRA	82	85
5	12514	ARYAFA ALFI ARMANDA	80	86
6	12515	AULIA ROHMATUN	85	86
7	12516	ESTU WIJI LINANGKUNG	84	84
8	12517	FADILAH DILANO PUTRA SUDARSONO	80	82
9	12518	FAISHAL AMRI WICAKSONO	80	85
10	12519	FAJAR NUR WAHID	84	84
11	12520	FIKA NUR 'AINI	90	82
12	12521	GUNAWAN WICAKSONO	78	82
13	12522	HENDRI KURNIAWAN	84	80
14	12523	KHANSA' NABILA FARIZAWATI	82	80
15	12524	MA'RUF NUR GIYA FAHMI	84	85
16	12525	MUHAMMAD ALVIN PARAMAYUDHA	85	82
17	12526	MUHAMMAD HAFIDH RIDWAN	85	80
18	12527	NOORSITA SAMSI SUKMA	84	82
19	12528	RADHITYA ADHA FADHLUR ROHMAN	82	85
20	12529	RESTU AMELASARI	82	80
21	12530	RINO FAIZ AKHSAN	82	80
22	12531	SALMA LARASATI	84	84
23	12532	SINTA AZZAHROH	90	80
24	12533	SYALSYA FIRNANDA PUTRI	85	82
25	12534	ULFA ELA PRASETYANINGRUM	80	82
26	12535	VANIA TSANIHASSYA JULIANE	84	80

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
Anita Nur Afrilia  
 NIM. 14601241065

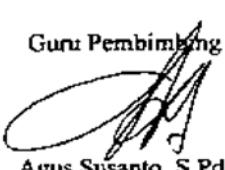
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12510	ADRIEL JONATHAN	80	80
2	12511	AISHA SAFA AULIA	80	80
3	12512	AMIRUL DARMAWAN	90	80
4	12513	ANDHIKA ADITYA SAPUTRA	80	82
5	12514	ARYAFA ALFI ARMANDA	78	80
6	12515	AULIA ROHMATUN	80	84
7	12516	ESTU WIJI LINANGKUNG	80	80
8	12517	FADILAH DILANO PUTRA SUDARSONO	78	82
9	12518	FAISHAL AMRI WICAKSONO	78	82
10	12519	FAJAR NUR WAHID	85	80
11	12520	FIKA NUR 'AINI	78	80
12	12521	GUNAWAN WICAKSONO	82	85
13	12522	HENDRI KURNIAWAN	90	86
14	12523	KHANSA' NABILA FARIZAWATI	80	80
15	12524	MA'RUF NUR GIYA FAHMI	85	82
16	12525	MUHAMMAD ALVIN PARAMAYUDHA	84	88
17	12526	MUHAMMAD HAFIDH RIDWAN	78	80
18	12527	NOORSITA SAMSI SUKMA	78	82
19	12528	RADHITYA ADHA FADHLUR ROHMAN	80	82
20	12529	RESTU AMELASARI	78	80
21	12530	RINO FAIZ AKHSAN	85	80
22	12531	SALMA LARASATI	78	82
23	12532	SINTA AZZAHROH	78	82
24	12533	SYALSYA FIRNANDA PUTRI	78	84
25	12534	ULFA ELA PRASETYANINGRUM	78	82
26	12535	VANIA TSANIHASSYA JULIANE	90	90

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
Anita Nur Afrilia  
 NIM. 14601241065

## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Atletik (Jalan Cepat)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinalai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12510	ADRIEL JONATHAN	80	80
2	12511	AISHA SAFA AULIA	82	83
3	12512	AMIRUL DARMAWAN	78	81
4	12513	ANDHIKA ADITYA SAPUTRA	80	81
5	12514	ARYAFA ALFI ARMANDA	84	84
6	12515	AULIA ROHMATUN	84	82
7	12516	ESTU WIJI LINANGKUNG	80	82
8	12517	FADILAH DILANO PUTRA SUDARSONO	82	83
9	12518	FAISHAL AMRI WICAKSONO	82	82
10	12519	FAJAR NUR WAHID	84	85
11	12520	FIKA NUR 'AINI	78	80
12	12521	GUNAWAN WICAKSONO	80	82
13	12522	HENDRI KURNIAWAN	78	81
14	12523	KHANSA' NABILA FARIZAWATI	80	81
15	12524	MA'RUF NUR GIYA FAHMI	80	83
16	12525	MUHAMMAD ALVIN PARAMAYUDHA	85	85
17	12526	MUHAMMAD HAFIDH RIDWAN	84	82
18	12527	NOORSITA SAMSI SUKMA	78	83
19	12528	RADHITYA ADHA FADHLUR ROHMAN	84	85
20	12529	RESTU AMELASARI	82	81
21	12530	RINO FAIZ AKHSAN	78	83
22	12531	SALMA LARASATI	82	85
23	12532	SINTA AZZAHROH	78	83
24	12533	SYALSYA FIRNANDA PUTRI	78	81
25	12534	ULFA ELA PRASETYANINGRUM	80	83
26	12535	VANIA TSANIHASSYA JULIANE	78	83

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
 NIM. 14601241065

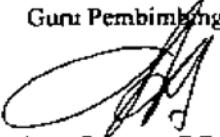
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Beladiri (Pencak Silat)

Nomor		Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
Urut	Induk		Kognitif	Psikomotor
1	12510	ADRIEL JONATHAN	82	83
2	12511	AISHA SAFA AULIA	78	84
3	12512	AMIRUL DARMAWAN	82	82
4	12513	ANDHIKA ADITYA SAPUTRA	82	86
5	12514	ARYAFA ALFI ARMANDA	78	82
6	12515	AULIA ROHMATUN	80	82
7	12516	ESTU WIJI LINANGKUNG	84	81
8	12517	FADILAH DILANO PUTRA SUDARSONO	84	83
9	12518	FAISHAL AMRI WICAKSONO	84	81
10	12519	FAJAR NUR WAHID	80	86
11	12520	FIKA NUR 'AINI	82	83
12	12521	GUNAWAN WICAKSONO	78	84
13	12522	HENDRI KURNIAWAN	78	83
14	12523	KHANSA' NABILA FARIZAWATI	84	80
15	12524	MA'RUF NUR GIYA FAHMI	82	84
16	12525	MUHAMMAD ALVIN PARAMAYUDHA	78	85
17	12526	MUHAMMAD HAFIDH RIDWAN	82	85
18	12527	NOORSITA SAMSI SUKMA	84	85
19	12528	RADHITYA ADHA FADHLUR ROHMAN	80	86
20	12529	RESTU AMELASARI	82	83
21	12530	RINO FAIZ AKHSAN	82	81
22	12531	SALMA LARASATI	82	80
23	12532	SINTA AZZAHROH	84	85
24	12533	SYALSYA FIRNANDA PUTRI	84	81
25	12534	ULFA ELA PRASETYANINGRUM	82	80
26	12535	VANIA TSANIHASSYA JULIANE	78	84

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
**Anita Nur Afrilia**  
 NIM. 14601241065

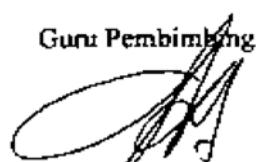
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Permainan Bola Kecil (Softball)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12179	ANANDA FERIYANTO	82	85
2	12180	ANDRIAS SAFA RAMADHANI	82	82
3	12181	ANINDYA HAPPY MAUDY	82	82
4	12268	ARIFNA NUR HANIFAH	82	80
5	12267	AQMALIA HANA PRATYDINA	78	80
6	12272	DIAZ ADI SAPUTRA	80	80
7	12158	DONI WIDIANTORO	80	86
8	12209	DYAH AYU CHARIESA PERMATA Y	80	84
9	12274	FELINDA INDAH CHANIA	90	85
10	12212	FENANDA STEFANIE PUTRI	78	80
11	12246	FITRIYANA	82	80
12	12105	GLADYS SHAFA NUGROHO	84	82
13	12193	ILHAM NIKKO PRATAMA	80	84
14	12247	INTAN MERLINDA	80	80
15	12277	JANTRA MUKTI WAHYU AJI A M	78	80
16	12165	JIWANGGA DAMAR PANULUH	78	82
17	12111	MIKO LUHUR WIJANARKO	78	82
18	12302	MUHAMMAD TAQI AL BUNAYYA	80	84
19	12281	NADILA SHENY NOVIANTIKA	84	80
20	12303	NOVAL ZAKY KURNIAWAN	82	86
21	12118	RAHMAT OKI DWI CAHYANA	82	82
22	12145	SALMA NURROHMAH KHOIRUNNISA	90	84
23	12148	TASYARA MUTIARA DINI	78	80
24	12174	TYAS AMALIA DIAN PERTIWI	80	80
25	12176	UMI ZAHROTIN	80	82
26	12121	ZACHRA USWATUNNISA	84	80

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
 NIM. 14601241065

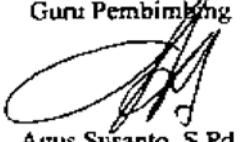
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)

Nomor	Urut	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12179	ANANDA FERIYANTO	84	84
2	12180	ANDRIAS SAFA RAMADHANI	84	80
3	12181	ANINDYA HAPPY MAUDY	80	83
4	12268	ARIFNA NUR HANIFAH	85	83
5	12267	AQMALIA HANA PRATYDINA	78	80
6	12272	DIAZ ADI SAPUTRA	80	83
7	12158	DONI WIDIANTORO	78	83
8	12209	DYAH AYU CHARIESA PERMATA Y	80	82
9	12274	FELINDA INDAH CHANIA	80	84
10	12212	FENANDA STEFANIE PUTRI	80	83
11	12246	FITRIYANA	80	82
12	12105	GLADYS SHAFA NUGROHO	82	84
13	12193	ILHAM NIKKO PRATAMA	80	83
14	12247	INTAN MERLINDA	80	80
15	12277	JANTRA MUKTI WAHYU AJI A M	78	81
16	12165	JIWANGGA DAMAR PANULUH	84	80
17	12111	MIKO LUHUR WIJANARKO	82	82
18	12302	MUHAMMAD TAQI AL BUNAYYA	80	84
19	12281	NADILA SHENY NOVIANTIKA	78	82
20	12303	NOVAL ZAKY KURNIAWAN	82	90
21	12118	RAHMAT OKI DWI CAHYANA	80	82
22	12145	SALMA NURROHMAH KHOIRUNNISA	80	81
23	12148	TASYARA MUTIARA DINI	78	80
24	12174	TYAS AMALIA DIAN PERTIWI	84	80
25	12176	UMI ZAHROTIN	80	84
26	12121	ZACHRA USWATUNNISA	78	84

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing  


Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



Anita Nur Afrilia

NIM. 14601241065

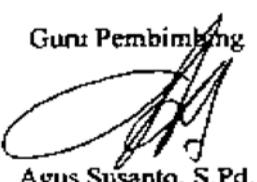
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Atletik (Jalan Cepat)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12179	ANANDA FERIYANTO	80	82
2	12180	ANDRIAS SAFA RAMADHANI	82	80
3	12181	ANINDYA HAPPY MAUDY	78	80
4	12268	ARIFNA NUR HANIFAH	80	82
5	12267	AQMALIA HANA PRATYDINA	78	85
6	12272	DIAZ ADI SAPUTRA	80	85
7	12158	DONI WIDIANTORO	80	80
8	12209	DYAH AYU CHARIESA PERMATA Y	82	80
9	12274	FELINDA INDAH CHANIA	84	86
10	12212	FENANDA STEFANIE PUTRI	84	80
11	12246	FITRIYANA	80	80
12	12105	GLADYS SHAFA NUGROHO	85	86
13	12193	ILHAM NIKKO PRATAMA	82	82
14	12247	INTAN MERLINDA	80	80
15	12277	JANTRA MUKTI WAHYU AJI A M	80	80
16	12165	JIWANGGA DAMAR PANULUH	78	80
17	12111	MIKO LUHUR WIJANARKO	80	81
18	12302	MUHAMMAD TAQI AL BUNAYYA	82	80
19	12281	NADILA SHENY NOVIANTIKA	78	80
20	12303	NOVAL ZAKY KURNIAWAN	84	85
21	12118	RAHMAT OKI DWI CAHYANA	80	82
22	12145	SALMA NURROHMAH KHOIRUNNISA	80	80
23	12148	TASYARA MUTIARA DINI	78	80
24	12174	TYAS AMALIA DIAN PERTIWI	80	82
25	12176	UMI ZAHROTIN	82	85
26	12121	ZACHRA USWATUNNISA	78	80

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
 NIM. 14601241065

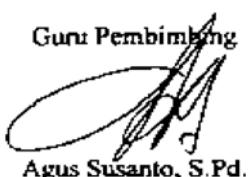
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Atletik (Lari Jarak Pendek)

Nomor	Urut	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12179	ANANDA FERIYANTO	80	80
2	12180	ANDRIAS SAFA RAMADHANI	84	83
3	12181	ANINDYA HAPPY MAUDY	82	81
4	12268	ARIFNA NUR HANIFAH	80	81
5	12267	AQMALIA HANA PRATYDINA	82	80
6	12272	DIAZ ADI SAPUTRA	84	82
7	12158	DONI WIDIANTORO	85	83
8	12209	DYAH AYU CHARIESA PERMATA Y	82	85
9	12274	FELINDA INDAH CHANIA	85	86
10	12212	FENANDA STEFANIE PUTRI	84	85
11	12246	FITRIYANA	82	81
12	12105	GLADYS SHAFA NUGROHO	84	82
13	12193	ILHAM NIKKO PRATAMA	100	81
14	12247	INTAN MERLINDA	80	81
15	12277	JANTRA MUKTI WAHYU AJI A M	82	80
16	12165	JIWANGGA DAMAR PANULUH	80	83
17	12111	MIKO LUHUR WIJANARKO	85	83
18	12302	MUHAMMAD TAQI AL BUNAYYA	80	82
19	12281	NADILA SHENY NOVIANTIKA	84	83
20	12303	NOVAL ZAKY KURNIAWAN	82	83
21	12118	RAHMAT OKI DWI CAHYANA	80	82
22	12145	SALMA NURROHMAH KHOIRUNNISA	90	84
23	12148	TASYARA MUTIARA DINI	85	81
24	12174	TYAS AMALIA DIAN PERTIWI	80	82
25	12176	UMI ZAHROTIN	84	82
26	12121	ZACHRA USWATUNNISA	80	83

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
NIM. 14601241065

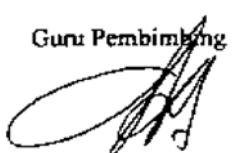
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Beladiri (Pencak Silat)

Nomor	Urut	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12179	ANANDA FERIYANTO	80	88
2	12180	ANDRIAS SAFA RAMADHANI	80	83
3	12181	ANINDYA HAPPY MAUDY	80	84
4	12268	ARIFNA NUR HANIFAH	80	84
5	12267	AQMALIA HANA PRATYDINA	82	82
6	12272	DIAZ ADI SAPUTRA	78	83
7	12158	DONI WIDIANTORO	78	86
8	12209	DYAH AYU CHARIESA PERMATA Y	84	85
9	12274	FELINDA INDAH CHANIA	84	85
10	12212	FENANDA STEFANIE PUTRI	80	83
11	12246	FITRIYANA	82	84
12	12105	GLADYS SHAFA NUGROHO	78	83
13	12193	ILHAM NIKKO PRATAMA	80	84
14	12247	INTAN MERLINDA	85	85
15	12277	JANTRA MUKTI WAHYU AJI A M	80	83
16	12165	JIWANGGA DAMAR PANULUH	80	82
17	12111	MIKO LUHUR WIJANARKO	80	84
18	12302	MUHAMMAD TAQI AL BUNAYYA	80	88
19	12281	NADILA SHENY NOVIANTIKA	85	84
20	12303	NOVAL ZAKY KURNIAWAN	82	82
21	12118	RAHMAT OKI DWI CAHYANA	80	84
22	12145	SALMA NURROHMAH KHOIRUNNISA	90	82
23	12148	TASYARA MUTIARA DINI	82	83
24	12174	TYAS AMALIA DIAN PERTIWI	84	83
25	12176	UMI ZAHROTIN	80	84
26	12121	ZACHRA USWATUNNISA	80	84

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
NIM. 14601241065

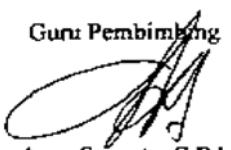
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Kebugaran Jasmani

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12179	ANANDA FERIYANTO	84	-
2	12180	ANDRIAS SAFA RAMADHANI	78	82
3	12181	ANINDYA HAPPY MAUDY	80	84
4	12268	ARIFNA NUR HANIFAH	82	85
5	12267	AQMALIA HANA PRATYDINA	84	82
6	12272	DIAZ ADI SAPUTRA	80	84
7	12158	DONI WIDIANTORO	80	84
8	12209	DYAH AYU CHARIESA PERMATA Y	80	85
9	12274	FELINDA INDAH CHANIA	85	86
10	12212	FENANDA STEFANIE PUTRI	78	82
11	12246	FITRIYANA	82	80
12	12105	GLADYS SHAFA NUGROHO	78	80
13	12193	ILHAM NIKKO PRATAMA	80	82
14	12247	INTAN MERLINDA	82	80
15	12277	JANTRA MUKTI WAHYU AJI A M	82	80
16	12165	JIWANGGA DAMAR PANULUH	84	80
17	12111	MIKO LUHUR WIJANARKO	84	84
18	12302	MUHAMMAD TAQI AL BUNAYYA	78	84
19	12281	NADILA SHENY NOVIANTIKA	80	80
20	12303	NOVAL ZAKY KURNIAWAN	82	86
21	12118	RAHMAT OKI DWI CAHYANA	84	82
22	12145	SALMA NURROHMAH KHOIRUNNISA	85	80
23	12148	TASYARA MUTIARA DINI	85	80
24	12174	TYAS AMALIA DIAN PERTIWI	82	80
25	12176	UMI ZAHROTIN	84	84
26	12121	ZACHRA USWATUNNISA	82	80

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing  


Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
NIM. 14601241065

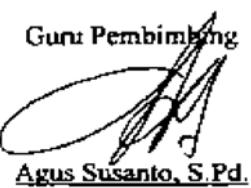
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Permainan Bola Kecil (Softball)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinalai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12234	ADHITYA BAGUS KUSUMA	78	85
2	12153	AMELLYA SARI SUGIYANTO	78	80
3	12238	ANINDYA CHANDRAWIMBA	82	82
4	12290	ANTONIA OLIVIA FEBRIOLA	80	80
5	12124	AULIA FERNANDA	100	84
6	12156	DASTINO PUTRA RENDY LOVIND	84	82
7	12208	DIAH PUTRI UTAMI	78	80
8	12242	DWIKI HENDRI GUNAWAN	80	80
9	12298	FRANCESCA SHASHINBHAGA	84	80
10	12106	HANIFAH WINDA ADELLA	78	80
11	12135	IRFA ASNAFIASTUTI	85	80
12	12216	JULIANATASYA TANTRI D	82	84
13	12109	KINANTHI NUR AZIZAH	82	82
14	12197	MEI DWI NUR WAHYUNINGSIH	100	82
15	12198	MUHAMMAD DIHAN RISMA YUDA	85	84
16	12305	RYANSYAH EKA SAPUTRA	82	82
17	12147	SHIVA ANDIKA ADITYA	80	85
18	12173	TEGAR LATU PERISA	80	84
19	12175	ULIMA KUSUMA HANI	85	82
20	12258	VIA ADISA	82	80
21	12149	WUNGLEN WAHYU SAMODRA	90	86
22	12307	YEREMIUS YOGA	78	86
23	12204	YOSI DIAS RESDANANTA	82	84
24	12205	ZHULFA AIDA SHAFIRA	85	80
25	-	MUHAMMAD HABIB IRFAN NAUFAL	82	82

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
 NIM 14601241065

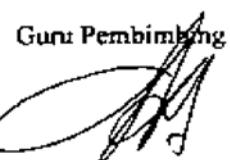
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinalai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12234	ADHITYA BAGUS KUSUMA	78	84
2	12153	AMELLYA SARI SUGIYANTO	78	82
3	12238	ANINDYA CHANDRAWIMBA	80	83
4	12290	ANTONIA OLIVIA FEBRIOLA	85	80
5	12124	AULIA FERNANDA	84	81
6	12156	DASTINO PUTRA RENDY LOVIND	90	82
7	12208	DIAH PUTRI UTAMI	80	82
8	12242	DWIKI HENDRI GUNAWAN	82	82
9	12298	FRANCESCA SHASHINBHAGA	78	84
10	12106	HANIFAH WINDA ADELLA	78	81
11	12135	IRFA ASNIFI ASTUTI	82	80
12	12216	JULIANATASYA TANTRI D	80	83
13	12109	KINANTHI NUR AZIZAH	78	80
14	12197	MEI DWI NUR WAHYUNINGSIH	84	83
15	12198	MUHAMMAD DIHAN RISMA YUDA	82	84
16	12305	RYANSYAH EKA SAPUTRA	80	82
17	12147	SHIVA ANDIKA ADITYA	85	83
18	12173	TEGAR LATU PERISA	82	84
19	12175	ULIMA KUSUMA HANI	78	81
20	12258	VIA ADISA	82	81
21	12149	WUNGLEN WAHYU SAMODRA	85	85
22	12307	YEREMIUS YOGA	78	85
23	12204	YOSI DIAS RESDANANTA	84	82
24	12205	ZHULFA AIDA SHAFIRA	78	82
25	-	MUHAMMAD HABIB IRFAN NAUFAL	84	83

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  


Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



Anita Nur Afrilia

NIM. 14601241065

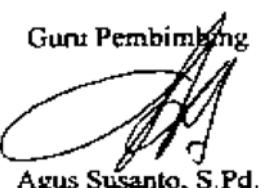
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Atletik (jalan cepat)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinalai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12234	ADHITYA BAGUS KUSUMA	78	80
2	12153	AMELLYA SARI SUGIYANTO	82	84
3	12238	ANINDYA CHANDRAWIMBA	82	80
4	12290	ANTONIA OLIVIA FEBRIOLA	80	80
5	12124	AULIA FERNANDA	84	86
6	12156	DASTINO PUTRA RENDY LOVIND	80	80
7	12208	DIAH PUTRI UTAMI	80	82
8	12242	DWIKI HENDRI GUNAWAN	78	80
9	12298	FRANCESCA SHASHINBHAGA	80	82
10	12106	HANIFAH WINDA ADELLA	82	82
11	12135	IRFA ASNIFI ASTUTI	82	80
12	12216	JULIANATASYA TANTRI D	78	84
13	12109	KINANTHI NUR AZIZAH	80	84
14	12197	MEI DWI NUR WAHYUNINGSIH	82	85
15	12198	MUHAMMAD DIHAN RISMA YUDA	78	80
16	12305	RYANSYAH EKA SAPUTRA	78	80
17	12147	SHIVA ANDIKA ADITYA	80	85
18	12173	TEGAR LATU PERISA	82	80
19	12175	ULIMA KUSUMA HANI	78	82
20	12258	VIA ADISA	80	80
21	12149	WUNGLEN WAHYU SAMODRA	80	85
22	12307	YEREMIUS YOGA	84	80
23	12204	YOSI DIAS RESDANANTA	82	82
24	12205	ZHULFA AIDA SHAFIRA	82	84
25	-	MUHAMMAD HABIB IRFAN NAUFAL	78	80

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
Anita Nur Afrilia  
 NIM. 14601241065

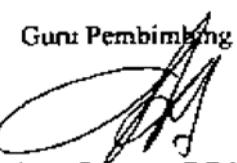
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Atletik (Lari Jarak Pendek)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinalai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12234	ADHITYA BAGUS KUSUMA	78	84
2	12153	AMELLYA SARI SUGIYANTO	80	86
3	12238	ANINDYA CHANDRAWIMBA	78	82
4	12290	ANTONIA OLIVIA FEBRIOLA	84	80
5	12124	AULIA FERNANDA	80	85
6	12156	DASTINO PUTRA RENDY LOVIND	80	82
7	12208	DIAH PUTRI UTAMI	80	84
8	12242	DWIKI HENDRI GUNAWAN	78	80
9	12298	FRANCESCA SHASHINBHAGA	80	81
10	12106	HANIFAH WINDA ADELLA	82	82
11	12135	IRFA ASNIFI ASTUTI	80	80
12	12216	JULIANATASYA TANTRI D	82	81
13	12109	KINANTHI NUR AZIZAH	85	84
14	12197	MEI DWI NUR WAHYUNINGSIH	82	84
15	12198	MUHAMMAD DIHAN RISMA YUDA	82	80
16	12305	RYANSYAH EKA SAPUTRA	80	82
17	12147	SHIVA ANDIKA ADITYA	78	81
18	12173	TEGAR LATU PERISA	90	85
19	12175	ULIMA KUSUMA HANI	80	81
20	12258	VIA ADISA	84	80
21	12149	WUNGLEN WAHYU SAMODRA	84	84
22	12307	YEREMIUS YOGA	82	86
23	12204	YOSI DIAS RESDANANTA	80	85
24	12205	ZHULFA AIDA SHAFIRA	84	82
25	-	MUHAMMAD HABIB IRFAN NAUFAL	78	80

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
Anita Nur Afrilia

NIM. 14601241065

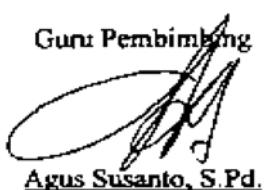
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Beladiri (Pencak Silat)

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12234	ADHITYA BAGUS KUSUMA	82	88
2	12153	AMELLYA SARI SUGIYANTO	80	82
3	12238	ANINDYA CHANDRAWIMBA	80	86
4	12290	ANTONIA OLIVIA FEBRIOLA	82	80
5	12124	AULIA FERNANDA	80	85
6	12156	DASTINO PUTRA RENDY LOVIND	82	82
7	12208	DIAH PUTRI UTAMI	80	85
8	12242	DWIKI HENDRI GUNAWAN	82	84
9	12298	FRANCESCA SHASHINBHAGA	80	85
10	12106	HANIFAH WINDA ADELLA	84	82
11	12135	IRFA ASNIFI ASTUTI	82	80
12	12216	JULIANATASYA TANTRI D	82	84
13	12109	KINANTHI NUR AZIZAH	84	80
14	12197	MEI DWI NUR WAHYUNINGSIH	80	86
15	12198	MUHAMMAD DIHAN RISMA YUDA	80	84
16	12305	RYANSYAH EKA SAPUTRA	84	84
17	12147	SHIVA ANDIKA ADITYA	84	-
18	12173	TEGAR LATU PERISA	80	86
19	12175	ULIMA KUSUMA HANI	82	82
20	12258	VIA ADISA	80	80
21	12149	WUNGLEN WAHYU SAMODRA	82	88
22	12307	YEREMIUS YOGA	84	84
23	12204	YOSI DIAS RESDANANTA	84	82
24	12205	ZHULFA AIDA SHAFIRA	82	82
25	-	MUHAMMAD HABIB IRFAN NAUFAL	84	84

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
NIM. 14601241065

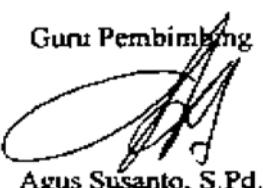
## DAFTAR NILAI

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Materi : Kebugaran Jasmani

Urut	Nomor Induk	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai	
			Kognitif	Psikomotor
1	12234	ADHITYA BAGUS KUSUMA	78	80
2	12153	AMELLYA SARI SUGIYANTO	82	82
3	12238	ANINDYA CHANDRAWIMBA	78	82
4	12290	ANTONIA OLIVIA FEBRIOLA	82	84
5	12124	AULIA FERNANDA	82	86
6	12156	DASTINO PUTRA RENDY LOVIND	80	80
7	12208	DIAH PUTRI UTAMI	84	80
8	12242	DWIKI HENDRI GUNAWAN	82	84
9	12298	FRANCESCA SHASHINBHAGA	84	80
10	12106	HANIFAH WINDA ADELLA	82	83
11	12135	IRFA ASNIFI ASTUTI	82	80
12	12216	JULIANATASYA TANTRI D	84	84
13	12109	KINANTHI NUR AZIZAH	80	80
14	12197	MEI DWI NUR WAHYUNINGSIH	78	84
15	12198	MUHAMMAD DIHAN RISMA YUDA	84	83
16	12305	RYANSYAH EKA SAPUTRA	84	80
17	12147	SHIVA ANDIKA ADITYA	82	82
18	12173	TEGAR LATU PERISA	82	84
19	12175	ULIMA KUSUMA HANI	84	80
20	12258	VIA ADISA	84	80
21	12149	WUNGLEN WAHYU SAMODRA	85	86
22	12307	YEREMIUS YOGA	82	84
23	12204	YOSI DIAS RESDANANTA	82	84
24	12205	ZHULFA AIDA SHAFIRA	82	80
25	-	MUHAMMAD HABIB IRFAN NAUFAL	80	82

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
Anita Nur Afrilia  
 NIM. 14601241065

## DAFTAR HADIR

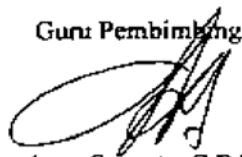
Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII G/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Wali Kelas : NAPSINI, S.Pd

Nomor		Nama Siswa	L/P	Tanggal/Bulan: 9,10,11						S	I	A	Jml
Urut	Induk			19	26	03	24	31	07				
1	12482	ADITYA BUDI KURNIAWAN	L	V	V	V	V	V	V				
2	12483	AGASTA FADLI HARDIANSYAH	L	V	V	V	V	V	V				
3	12484	AHMAD NAZAL FATIH	L	V	V	V	V	V	V				
4	12485	AJI SETIARSO	L	V	V	V	V	V	V				
5	12486	AKHMAD ANFAZ KENZI	L	V	V	V	V	V	V				
6	12487	ANDI TRIFATUR RAMADHAN	L	V	V	V	V	V	V				
7	12488	ANGGA RESTU AJI	L	V	V	V	V	V	V				
8	12489	ARIF MUNANDAR	L	V	V	V	V	V	V				
9	12490	BUNGA PURNAMA NINGSIH	P	V	V	V	V	V	V				
10	12491	DINI LOVEFRIETA SARI	P	V	V	V	V	V	V				
11	12492	ERFANTO CAHYANDITO	L	V	V	V	V	V	V				
12	12493	FAIZAH ARIELLA AYU AZALIA	P	V	V	V	V	V	V				
13	12494	FAREL KATWA RUNA DENOVID	L	V	V	V	V	V	V				
14	12495	FIDELA SAVA ZERLINA	P	V	V	V	V	V	V				
15	12496	HADYAN HABIBULLAH	L	V	V	V	V	V	V				
16	12497	INGA LATIFAH	P	V	V	V	V	V	V				
17	12498	MEGA MERDIKA SARI	P	V	V	V	V	V	V				
18	12499	MELANI DIANA SARI	P	V	V	V	A	V	V				
19	12500	Q'INANSYAH AMIN AKMALUL A	L	V	V	S	V	A	V				
20	12501	RAIS ARYA MANAF	L	V	V	V	V	V	V				
21	12502	RIZKY PANGESTU	L	V	V	V	V	V	V				
22	12503	RULY WAHYU WIJAYA	L	V	S	V	V	V	V				
23	12504	SEPTI ANGGRAENI	P	V	V	V	V	V	V				
24	12505	SHAFIRA LIA MAHARANI	P	V	V	V	V	V	V				
25	12506	SUBHAN ILYAS	L	V	V	V	V	V	V				
26	12507	VARENTA MARSELLY S	P	V	V	V	V	V	V				
27	12508	WINDA CAHYANI PERWITASARI	P	V	V	V	V	V	V				
28	12509	ZHAFIRA AZZAHRA	P	V	V	V	V	V	V				

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**



Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**

NIM. 14601241065

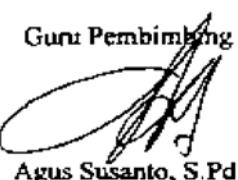
## DAFTAR HADIR

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Wali Kelas : PRATIWI WURYANINGSIH, S.Pd

Nomor		Nama Siswa	L/P	Tanggal/Bulan: 9,10,11							S	I	A	Jml
Urut	Induk			19	26	03	17	24	31	07				
1	12510	ADRIEL JONATHAN	L	V	V	V	V	V	V	V				
2	12511	AISHA SAFA AULIA	P	V	V	V	V	V	V	V				
3	12512	AMIRUL DARMAWAN	L	V	V	V	V	V	V	V				
4	12513	ANDHIKA ADITYA SAPUTRA	L	V	V	V	A	V	V	V				
5	12514	ARYAFA ALFI ARMANDA	L	V	V	V	V	V	V	V				
6	12515	AULIA ROHMATUN	P	V	V	V	V	V	V	V				
7	12516	ESTU WIJI LINANGKUNG	P	V	V	V	V	V	V	V				
8	12517	FADILAH DILANO PUTRA S	L	V	V	V	V	V	V	V				
9	12518	FAISHAL AMRI WICAKSONO	L	V	V	V	V	V	V	V				
10	12519	FAJAR NUR WAHID	L	V	V	V	V	V	V	V				
11	12520	FIKA NUR 'AINI	P	V	V	V	V	V	V	V				
12	12521	GUNAWAN WICAKSONO	L	V	V	V	V	V	V	V				
13	12522	HENDRI KURNIAWAN	L	V	V	V	V	V	V	V				
14	12523	KHANSA' NABILA F	P	V	V	V	V	V	V	V				
15	12524	MA'RUF NUR GIYA FAHMI	L	V	V	V	A	V	V	V				
16	12525	MUHAMMAD ALVIN P	L	V	V	V	V	V	V	V				
17	12526	MUHAMMAD HAFIDH RIDWAN	L	V	V	V	V	V	V	V				
18	12527	NOORSITA SAMSSI SUKMA	P	V	V	V	V	V	V	V				
19	12528	RADHITYA ADHA FADHLUR R	L	V	V	V	V	V	V	V				
20	12529	RESTU AMELASARI	P	V	V	V	V	V	V	V				
21	12530	RINO FAIZ AKHSAN	L	V	V	V	V	V	V	V				
22	12531	SALMA LARASATI	P	V	V	V	V	V	V	V				
23	12532	SINTA AZZAHROH	P	V	V	V	V	V	V	V				
24	12533	SYALSYA FIRNANDA PUTRI	P	V	V	V	V	V	V	V				
25	12534	ULFA ELA P	P	V	V	V	V	V	V	V				
26	12535	VANIA TSANIHASSYA J	P	V	V	V	V	V	V	V				

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

*Guru Pembimbing*  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



**Anita Nur Afrilia**  
NIM. 14601241065

## DAFTAR HADIR

Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII G / I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Wali Kelas : Dra. Hj. SRI RAHAYU

Nomor		Nama Siswa	L/P	Tanggal/Bulan : 9,10,11							S	I	A	Jml
Urut	Induk			20	27	04	18	25	01	08				
1	12179	ANANDA FERIYANTO	L	V	V	V	V	V	S	V				
2	12180	ANDRIAS SAFA RAMADHANI	P	V	V	V	V	V	V	V				
3	12181	ANINDYA HAPPY MAUDY	P	V	V	V	V	V	V	V				
4	12268	ARIFNA NUR HANIFAH	P	V	V	V	V	V	V	V				
5	12267	AQMALIA HANA PRATYDINA	P	V	V	V	V	V	S	V				
6	12272	DIAZ ADI SAPUTRA	L	V	V	V	V	V	V	V				
7	12158	DONI WIDIANTORO	L	V	V	V	V	V	V	V				
8	12209	DYAH AYU CHARIESA P Y	P	V	V	V	V	V	V	V				
9	12274	FELINDA INDAH CHANIA	P	V	V	V	V	V	V	V				
10	12212	FENANDA STEFANIE PUTRI	P	V	V	V	V	V	V	V				
11	12246	FITRIYANA	P	V	V	V	V	V	V	V				
12	12105	GLADYS SHAFA NUGROHO	P	V	V	V	V	V	V	V				
13	12193	ILHAM NIKKO PRATAMA	L	V	V	V	V	V	V	V				
14	12247	INTAN MERLINDA	P	V	V	V	V	V	V	V				
15	12277	JANTRA MUKTI WAHYU AJI A M	L	V	V	V	V	V	V	V				
16	12165	JIWANGGA DAMAR PANULUH	L	V	V	V	V	V	V	V				
17	12111	MIKO LUHUR WIJANARKO	L	V	V	V	V	V	V	V				
18	12302	MUHAMMAD TAQI AL BUNAYYA	L	V	V	V	V	V	V	V				
19	12281	NADILA SHENY NOVANTIKA	P	V	V	V	V	V	V	V				
20	12303	NOVAL ZAKY KURNIAWAN	L	V	V	V	V	V	V	V				
21	12118	RAHMAT OKI DWI CAHYANA	L	V	V	V	V	V	V	V				
22	12145	SALMA NURROHMAH K	P	V	V	V	V	V	V	V				
23	12148	TASYARA MUTIARA DINI	P	V	V	V	V	V	V	V				
24	12174	TYAS AMALIA DIAN PERTIWI	P	V	V	V	V	V	V	V				
25	12176	UMI ZAHROTIN	P	V	V	V	V	V	V	V				
26	12121	ZACHRA USWATUNNISA	P	V	V	V	V	V	V	V				

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



Anita Nur Afrilia

NIM. 14601241065

## DAFTAR HADIR

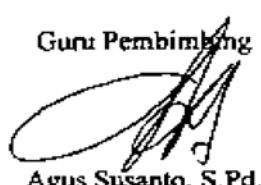
Nama sekolah : SMP 1 SEWON  
 Mata pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII H/ I  
 Tahun pelajaran : 2017/2018  
 Wali Kelas : SYAIFUL ANWAR, S.Pd

Nomor		Nama Siswa	L/P	Tanggal/Bulan : 9,10,11								S	I	A	Jml
Urut	Induk			20	27	04	18	25	01	08					
1	12234	ADHITYA BAGUS KUSUMA	L	V	V	V	V	V	V	V					
2	12153	AMELLYA SARI SUGIYANTO	P	V	V	V	V	V	V	V					
3	12238	ANINDYA CHANDRAWIMBA	P	V	V	V	V	V	V	V					
4	12290	ANTONIA OLIVIA FEBRIOLA	P	V	V	V	V	V	V	V					
5	12124	AULIA FERNANDA	P	V	V	V	V	V	V	V					
6	12156	DASTINO PUTRA RENDY L	L	V	V	V	V	V	V	V					
7	12208	DIAH PUTRI UTAMI	P	V	V	V	V	V	V	V					
8	12242	DWIKI HENDRI GUNAWAN	L	V	V	V	V	V	V	V					
9	12298	FRANCESCA S	P	V	V	V	V	V	V	V					
10	12106	HANIFAH WINDA ADELLA	P	V	V	V	V	V	V	V					
11	12135	IRFA ASNIASTUTI	P	V	V	V	V	V	V	V					
12	12216	JULIANATASYA TANTRI D	P	V	V	V	V	V	V	V					
13	12109	KINANTHI NUR AZIZAH	P	V	V	V	V	V	V	V					
14	12197	MEI DWI NUR W	P	V	V	V	V	V	V	V					
15	12198	MUHAMMAD DIHAN R Y	L	V	V	V	V	V	V	V					
16	12305	RYANSYAH EKA SAPUTRA	L	V	V	V	V	V	V	V					
17	12147	SHIVA ANDIKA ADITYA	L	V	V	V	V	A	V	V					
18	12173	TEGAR LATU PERISA	L	V	V	V	V	V	V	V					
19	12175	ULIMA KUSUMA HANI	P	V	V	V	V	V	V	V					
20	12258	VIA ADISA	P	V	V	V	V	V	V	V					
21	12149	WUNGLEN WAHYU S	L	V	V	V	V	V	V	V					
22	12307	YEREMIUS YOGA	L	V	V	V	V	V	V	V					
23	12204	YOSI DIAS RESDANANTA	L	V	V	V	V	V	V	V					
24	12205	ZHULFA AIDA SHAFIRA	P	V	V	V	V	V	V	V					
25		MUHAMMAD HABIB I N	L	V	V	V	V	V	V	V					

Sewon, 15 November 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa



Anita Nur Afrilia

NIM. 14601241065

## BUKU JURNAL PJOK

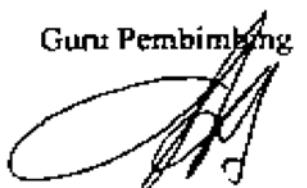
**SATUAN PENDIDIKAN** : SMP N I SEWON  
**MATA PELAJARAN** : PJOK  
**SEMESTER** : 1  
**TAHUN AJARAN** : 2017/ 2018

No.	Hari/Tanggal	Siswa Yang Dilayani	Masalah	Pelayanan	Hasil
1.	Selasa, 19 September 2017	Ruly Wahyu W 7 G	Membuat gaduh dikelas saat guru menerangkan materi permainan bola kecil (kasti)	Siswa ditegur supaya tidak membuat gaduh di kelas.	Setelah ditegur siswa diam dan kembali memperhatikan guru.
2.	Rabu, 20 September 2017	Adhitya Bagus K 8 H	Membuat gaduh dikelas saat guru menerangkan materi permainan bola kecil (kasti), selain itu mengganggu temannya yang sedang memperhatikan.	Siswa ditegur supaya tidak mengganggu temannya dan diberi motivasi supaya mau memperhatikan guru yang sedang menyampaikan materi	Setelah di berikan teguran siswa diam dan memperhatikan pelajaran.
3.	Selasa, 17 Oktober 2017	Subhan Ilyas 7 G	Menendang kun (media pembelajaran) yang telah disiapkan oleh guru untuk menunjang proses pembelajaran jalan cepat.	Siswa ditegur dan disuruh menempatkan kun ditempat semula.	Setelah ditegur siswa mengembalikan kun ketempat semula, dan meminta maaf kepada guru

4.	Rabu, 25 Oktober 2017	Aulia Fernanda 8 H	Membuat gaduh saat praktik beladiri pencak silat, siswa berteriak kepada guru ketika ditegur.	Siswa ditegur supaya tidak membuat gaduh dan menghormati orang yang lebih tua.	Setelah ditegur siswa diam, dan meminta maaf kepada guru.

Bantul, 15 November 2017

Menyetujui dan Mengetahui,

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

Mahasiswa

  
Anita Nur Afrilia  
NIM. 14601241065

## PROGRAM SEMESTER

Sekolah  
Mata Pelajaran  
Kelas / Semester  
Tahun Pelajaran

: SMP N 1 Sewon  
: PJOK  
: 8 / 1  
: 2017/2018

No.	Aspek/Materi Pokok	Alokasi Waktu	BULAN / MINGGU																								Ket								
			Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember												
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4							
1	PERMAINAN BOLA BESAR	18		V	V	V	V	V	V	V																									
	Sepak bola, Bolavoli, Bola basket																																		
2	PERMAINAN BOLA KECIL	6										V	V																						
	Rounders, Bulutangkis																																		
3	ATLETIK	6										V																							
	Lari Cepat dan Lompat Jauh																																		
4	BELADIRI	3																																	
	Sikap dan kuda-kuda, Serangan dengan tangan dan kaki																																		
5	AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI	3																																	
	Latihan Pengembangan kebugaran																																		
6	AKTIVITAS SENAM	3																																	
	Keseimbangan, Meroda																																		
7	AKTIVITAS GERAK BERIRAMA	3																																	
	Gerak dasar langkah, gerak dan ayunan lengan																																		
8	KESEHATAN	6																																	
	Pergaulan Bebas																																		
Jumlah Jam		48																																	

Bantul, 15 November 2017

Menyetujui dan Mengetahui,



PLT UNY 2017 – SMPN 1 Sewon

Guru Pembimbing  
  
Agus Susanto, S.Pd.

## DOKUMENTASI

### PELEPASAN PLT



## UPACARA BENDERA



## MTQ



## LATIHAN UPACARA HARI KESAKTIAN PANCASILA



## UPACARA HARI PAHLAWAN



## MENGAWASI PTS



## MENGAJAR







## PENDAMPINGAN EKSTRAKURIKULER BASKET



## FOTO BERSAMA SISWA



## PENARIKAN PLT



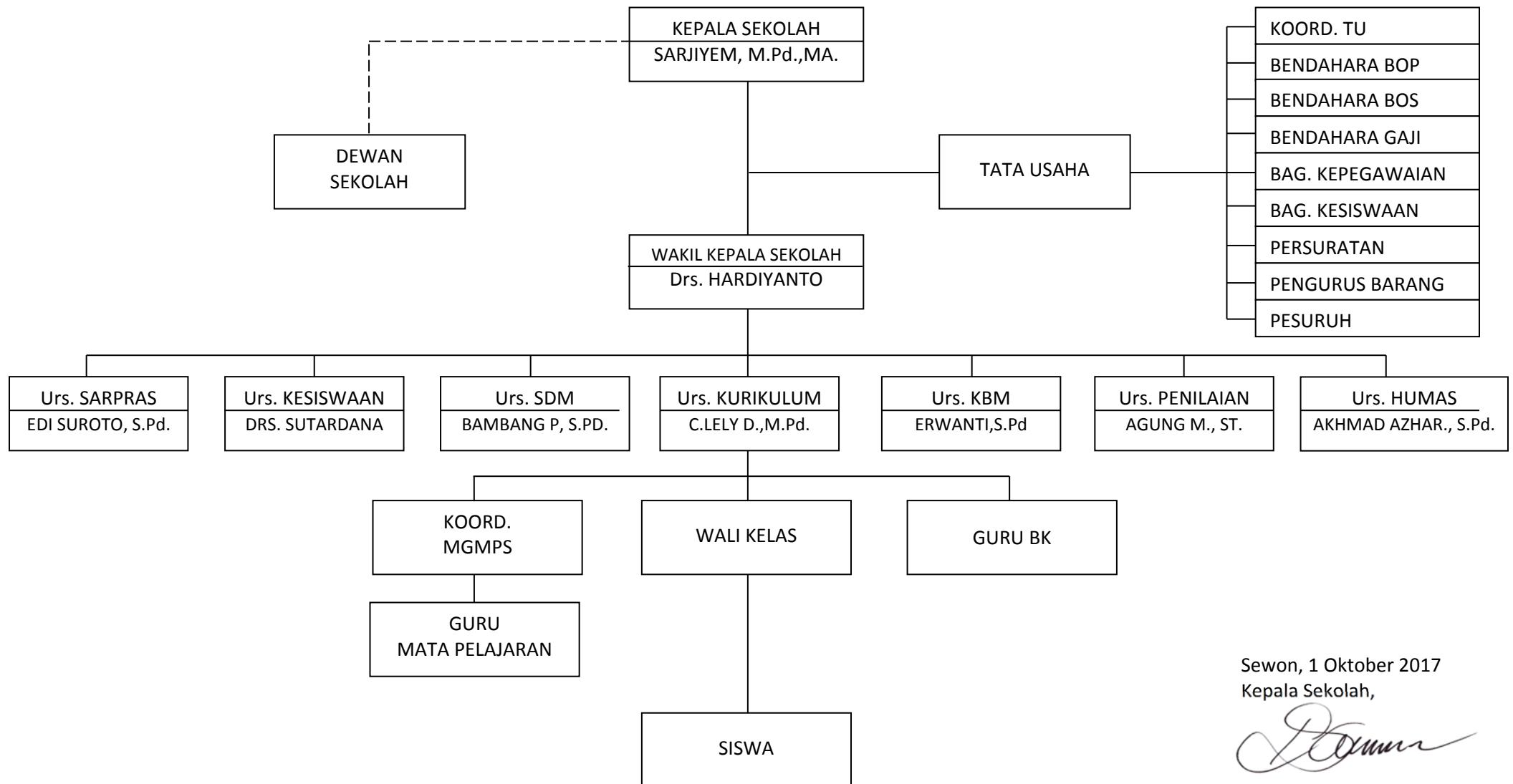
## JADWAL 3S DAN PIKET HARIAN

<b>Salaman</b>  <b>Piket</b>	<b>Senin</b> 25/9/17	<b>Selasa</b> 26/9/17	<b>Rabu</b> 27/9/17	<b>Kamis</b> 28/9/17	<b>Jumat</b> 29/9/17	<b>Senin</b> 16/10/17	<b>Selasa</b> 17/10/17	<b>Rabu</b> 18/10/17	<b>Kamis</b> 19/10/17	<b>Jumat</b> 20/10/17
	Fany		Banu	Anita	Zulfa	Mifta	Feibri	Banu	Anita	Zulfa
	Fania		Indri	Desty		Romli	Meilinda	Indri		Romli
						Citra				
						Mifta				
						Desty				
						Meilinda				
<b>Salaman</b>  <b>Piket</b>	<b>Senin</b> 2/10/2017	<b>Selasa</b> 3/10/2017	<b>Rabu</b> 4/10/2017	<b>Kamis</b> 5/10/2017	<b>Jumat</b> 6/10/2017	<b>Senin</b> 23/10/2017	<b>Selasa</b> 24/10/2017	<b>Rabu</b> 25/10/2017	<b>Kamis</b> 26/10/2017	<b>Jumat</b> 27/10/2017
	Citra		Fany	Febri	Zulfa	Anita	Zulfa	Febri	Banu	Mifta
	Meilinda		Indri	Fania	Banu	Romli	Meilinda	Indri		Romli
<b>Salaman</b>  <b>Piket</b>	<b>Senin</b> 9/10/2017	<b>Selasa</b> 10/10/2017	<b>Rabu</b> 11/10/2017	<b>Kamis</b> 12/10/2017	<b>Jumat</b> 13/10/2017	<b>Senin</b> 30/10/2017	<b>Selasa</b> 31/10/2017	<b>Rabu</b> 1/11/2017	<b>Kamis</b> 2/11/2017	<b>Jumat</b> 3/11/2017
	Mifta		meilinda	Citra	Febri	Banu	Mifta	Citra	Romli	Banu
	Desty		Fany	Indri	Anita	Anita	Desty	Fania	Zulfa	Anita
<b>Salaman</b>  <b>Piket</b>	<b>Senin</b> 6/11/2017	<b>Selasa</b> 7/11/2017	<b>Rabu</b> 8/11/2017	<b>Kamis</b> 9/11/2017	<b>Jumat</b> 10/11/2017	<b>Senin</b> 13/11/2017	<b>Selasa</b> 14/11/2017	<b>Rabu</b> 15/10/2017		
	Feibri		Fany	Indri	Banu	Anita	Mifta	Citra	Zulfa	
	Meilinda				Desty		Desty	Fania	Meilinda	

### Keterangan:

- Salaman pukul 06.30
- Tugas piket :  
mengambil presensi &  
membersihkan basecamp

## STRIKTUR ORGANISASI SMP N 1 SEWON



Sewon, 1 Oktober 2017  
Kepala Sekolah,

**SARJIYEM, M.Pd. MA**  
NIP 1962110911984122003



**KARTU BIMBINGAN PLT**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
 LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY  
 TAHUN.....

**F04**

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 1 SEWON  
 Alamat Sekolah : Jln. Parongtritis Km 7 Timbulharjo Fax./ Telp. Sekolah :  
 Drs Suhadi M.Pd.  
 Prodi / Fakultas DPL PLT : PGKR / FIK  
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2 orang

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1	25 September 2017	2	Pengetahuan Program		
2	4 Oktober 2017	2	Pengetahuan Materies		
3	20 Oktober 2017	2	----- RPP		
4	8 November 2017	2	Lebih lanjut		
5	15 November 2017	2	Penilaian		

**PERHATIAN :**

- Kartu bimbingan PLT ini dibawa oleh mhs PLT (1 kartu utk 1 prodi).
- Kartu bimbinganPLT ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PLT setiap kali bimbingan di lokasi.
- Kartu bimbingan PLT ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PLT untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,  
 Kepala PP PPL DAN PKL,

Dr. Sulis Triyono, M.Pd  
 NIP. 19580506 198601 1 001



Bantul, 15 November 2017  
 Ketua Kelompok PLT

*Muhammad Romli*  
 Muhammad Romli  
 NIM. 14416241013



LAPORAN DANA PLT  
2017

NAMA MAHASISWA : ANITA NUR AFRILIA  
NO. MAHASISWA : 14601241065  
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/PENDIDIKAN OLAHRAGA/PJKR

NAMA SEKOLAH : SMP N 1 SEWON  
ALAMAT : JL PARANGTRITIS KM.7  
SEWON,BANTUL

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana				Jumlah
			Swadaya Sekolah	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/Lembaga Lainnya	
1.	Print RPP dan Soal	Terlaksananya pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat, serta soal digunakan untuk lebih memperdalam pengetahuan siswa secara teoritis.		Rp. 40.000			Rp. 40.000
	TOTAL						Rp. 40.000

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

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah  
  
Sariyem, M.Pd., M.A.  
NIP 196211091984122003

Dosen Pembimbing Lapangan  
  
Drs. Suhadi, M.Pd  
NIP 196005051988031006

Mahasiswa  
  
Anita Nur Afrilia  
NIM 14601241065