

**KEGIATAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
DI SMP N 3 TEMPEL**

PERIODE 15 SEPTEMBER – 15 NOVEMBER 2017

Alamat: PONDOKREJO TEMPEL SLEMAN YOGYAKARTA

LAPORAN INDIVIDU

**Disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menempuh Mata
Kuliah Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)
Dosen Pemimping: Herka Maya Jatmika, S.Pd. Jas., M.Pd.**



Disusun Oleh :

ADIKA ZULFY K

14601241011

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2017

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PLT

Pengesahan Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri
Yogyakarta di SMP N 3 TEMPEL

Nama : Adika Zulfy K
NIM : 14601241011
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ POR
Lokasi : SMP N 3 Teimpel, Pondokrejo, Tempel, Sleman

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT), di SMP N
3 Tempel dari tanggal 15 September – 15 November 2017. Adapun hasil kegiatan
terekap dalam naskah laporan ini. Laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) ini
telah disetujui dan disahkan.

Sleman, 15 November 2017

Mengesahkan

Dosen Pembimbing PLT

Guru Pembimbing

Herka Maya Jatmika, S.Pd, Jas, M.Pd.

Heru Darmawan, S.Pd

NIP. 19820101 200501 1 001

Mengetahui

Kepala SMP N 3 Tempel

Koordinator PLT

Moh. Afif, S.Pd.

Suwarti, S.Pd

NIP. 19681207 199802 1 001

NIP. 19710623 200012 2 005

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Lapangan (PLT) di SMPN 3 Tempel dengan baik, sampai akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan laporan ini. Laporan PLT disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mata kuliah PLT yang dilaksanakan mulai tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Laporan PLT ini disusun untuk memberikan gambaran secara lengkap mengenai seluruh rangkaian kegiatan PLT yang dilaksanakan oleh penyusun di SMPN 3 Tempel.

Penyusun menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan laporan individu ini telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penyusun mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dalam kegiatan ini.
2. Moh Afif, S.Pd selaku kepala SMPN 3 Tempel yang telah mendukung pelaksanaan program PLT.
3. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Lapangan PLT yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan kegiatan PLT selama ini.
4. Ibu Suwarti, S.Pd selaku koordinator PLT Sekolah SMPN 3 Tempel 2017 yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya dalam menciptakan situasi yang kondusif untuk terealisasinya program kerja PLT.
5. Bapak Heru Darmawan, S.Pd selaku guru pembimbing PLT yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami dalam setiap kesempatan selama PLT di SMPN 3 Tempel.
6. Bapak/Ibu Guru SMPN 3 Tempel yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan informasi dalam pelaksanaan PLT di SMPN 3 Tempel.
7. Siswa-siswi SMPN 3 Tempel yang telah membantu selama pelaksanaan PLT berlangsung.
8. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan do'a, dorongan semangat dan memberi dukungan baik moril maupun materil
9. Teman-teman Tim PLT SMPN 3 Tempel yang sama-sama berjuang saling memberikan semangat dan dorongan
10. Teman-teman seperjuangan PLT UNY 2017, khususnya teman-teman PJKR .

11. Semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi demi kelancaran pelaksanaan PLT di SMPN 3 Tempel yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari dan harus diakui pula bahwa laporan PLT ini masih sangat jauh dari sempurna, karena bekal kemampuan yang ada pada diri penyusun masih jauh untuk menyusun suatu laporan yang bermutu, maka dari itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semuanya untuk lebih sempurnanya laporan ini. Penulis berharap semoga hasil laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 23 November 2017

Penyusun,

DAFTAR ISI

- HALAMAN PENGESAHAN**Error! Bookmark not defined.**
- KATA PENGANTARiii
- DAFTAR ISIv
- DAFTAR LAMPIRANvi
- ABSTRAKvii
- BAB I8
- A.888
 - B.111111
- BAB II13
- A.131313
 - B.141414
 - C.151515
- BAB III18
- A.181818
 - B.181818
- DAFTAR PUSTAKA20

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Observasi Kondisi Sekolah
2. Lembar Observasi Pembelajaran dan Observasi Peserta Didik
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
4. Matriks Program Kerja PLT
5. Kartu Bimbingan PLT
6. Jadwal Pelajaran
7. Kalender Akademik
8. Daftar Nilai
9. Laporan Mingguan PLT
10. Foto Kegiatan PLT

ABSTRAK

SMP Negeri 3 Tempel merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah yang dipilih untuk pelaksanaan kegiatan PLT Universitas Negeri Yogyakarta. Sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung, peserta didik diwajibkan membacaan kitab Al-Qur'an 15 menit dan menyanyikan lagu indonesia raya. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan mata kuliah wajib bernilai 3 SKS yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Praktik Lapangan Terbimbing ini bertujuan mendapatkan pengalaman tentang proses pembelajaran dan kegiatan persekolahan lainnya yang digunakan sebagai bekal untuk menjadi calon tenaga pendidik. Praktikan juga diharapkan mampu untuk memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan sebagai seorang pendidik.

Pelaksanaan kegiatan PLT dimulai dari observasi sebelum PLT hingga pelaksanaan PLT yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Untuk praktek mengajar lapangan dilaksanakan dikelas VII,VII,IX, Selama 20 kali mengajar dalam waktu satu bulan. Untuk kelas VII,VIII durasi waktunya 3x40 menit dan kelas IX, 1x 40 menit. Untuk kelas VII,VIII menggunakan K 13 sedangkan kelas IX masih menggunakan KTSP. Selama praktek mengajar didampingi oleh satu guru pamong. Secara umum kegiatan PL berjalan dengan lancar meskipun dalam pelaksanaannya terdapat sedikit hambatan.

Hasil dari pelaksanaan PLT dua bulan di SMP Negeri 3 Tempel ini dapat dipetik hasilnya oleh mahasiswa praktikan seperti, berinteraksi langsung terhadap peserta didik, mendapatkan berbagai pengalaman mengajar yang sebelumnya, belum didapat selama kuliah.

Kata Kunci : Mengajar, PLT, SMP Negeri 3 Tempel

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Praktik lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan Praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Sebelum kegiatan PLT dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh mata kuliah pra PLT yaitu pembelajaran microteaching dan kegiatan observasi disekolahan. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dalam kelompok kecil pada semester yang telah ditempuh sebelumnya. Tujuannya adalah untuk melatih kemampuan mahasiswa praktikan dalam menyampaikan materi dan menguasai kelas. Sedangkan kegiatan observasi disekolah dilakukan sebelum melaksanakan PLT. Bertujuan agar mahasiswa praktikan memperoleh gambaran mengenai kondisi dan proses pembelajaran yang dilakukan disekolah beserta kelengkapan dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

A. Analisis Situasi

Analisis dilakukan sebagai upaya untuk menggali potensi dan kendala yang ada sebagai acuan untuk dapat merumuskan program. Melalui observasi, didapatkan berbagai informasi tentang SMP Negeri 3 Tempel sebagai dasar acuan atau konsep awal untuk melakukan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 3 Tempel. SMP Negeri 3 Tempel beralamat di Pondokrejo, Tempel, Sleman.

Visi yang dimiliki SMP Negeri 3 Tempel adalah “Disiplin Pribadi dalam Budaya Berprestasi”.

Misi yang dilakukan untuk meraih visi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pembinaan dan bimbingan secara efektif dan optimal terhadap sesama warga sekolah.
2. Sekolah melakukan pembinaan dalam bidang keagamaan.
3. Meningkatkan kedisiplinan terhadap sesama warga sekolah.

4. Efektifitas pembelajaran dan bimbingan agar siswa berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliknya.
5. Melatih peserta didik untuk dapat menguasai seni suara, seni musik, mading, berorganisasi, komputer, karya ilmiah, dan ketrampilan lainnya.
6. Menyediakan wahana dan menyelenggarakan pembinaan olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler.
7. Meningkatkan budaya sopan santun dan budi pekerti di sekolah.
8. Menyelenggarakan pembinaan berbahasa inggris dalam pembelajaran bahasa inggris.
9. Menyediakan wahana dan penyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler komputer.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra PLT diperoleh data sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik sekolah pada umumnya sudah baik dan memenuhi syarat untuk menunjang proses pembelajaran. Beberapa sarana dan prasarana yang mampu menunjang proses pembelajaran antara lain sebagai berikut.

a. Ruang Kelas

SMP Negeri 3 Tempel memiliki 15 ruang kelas yang terdiri dari kelas VII sebanyak 5 kelas, kelas VIII sebanyak 6 kelas 1 kelas (terbuka), dan kelas kelas IX ada 5 kelas 1 kelas (terbuka). Masing-masing kelas telah memiliki kelengkapan fasilitas yang cukup memadai untuk menunjang proses pembelajaran meliputi meja, kursi, papan tulis, *whiteboard*, dan LCD.

b. Ruang Kegiatan Siswa

Ruang kegiatan siswa yang ada adalah UKS dan ruang OSIS. Sementara ruang penunjang kegiatan pembelajaran terdiri dari ruang perpustakaan, ruang komputer, ruang laboratorium IPA, lapangan bulutangkis, dan lapangan basket. Kondisi lapangan basket dan lapangan bulutangkis kurang terawat sehingga kurang memungkinkan untuk menunjang kegiatan pembelajaran siswa.

c. Ruang Perkantoran

Ruang perkantoran terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha (TU).

d. Laboratorium

Laboratorium yang dimiliki SMP Negeri 3 Tempel yaitu laboratorium IPA dan ruang laboratorium komputer.

e. Mushola

Mushola sekolah berada di dekat ruang osis bersebelahan dengan perpustakaan. Mushala ini berfungsi sebagai tempat ibadah sholat bagi seluruh warga SMP Negeri 3 Tempel yang beragama Islam dan sebagai tempat melakukan kegiatan kerohanian Islam bagi siswa maupun guru. Peralatan ibadah cukup, penataan ruang mushola dan peralatan ibadah seperti mukena sudah rapi dan tempat untuk berwudhu seudah memadai.

f. Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai tujuan pembelajaran terutama untuk mencapai tujuan belajar. Koleksi buku yang terdapat di perpustakaan cukup lengkap. Koleksi buku didominasi oleh buku-buku pelajaran. Buku-buku belum tertata dengan rapi dan ada banyak buku yang tidak diletakkan di dalam rak buku karena rak yang tersedia tidak mencukupi.

g. Bimbingan Konseling

Terdapat satu ruangan Bimbingan Konseling (BK) yang terletak di samping ruang osis. BK membantu dan memantau perkembangan peserta didik dari berbagai segi yang mempengaruhinya serta memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh peserta didik. Pelayanan BK setiap hari di ruang BK.

h. Kantin Sekolah

Kantin sekolah di SMPN 3 Tempel ada dua. Yang pertama terletak di antara ruang UKS dan perpustakaan. Yang kedua si sebelah utara ruang osis, sebelah barat aula.

2. Kondisi Non Fisik Sekolah

a. Potensi Guru

Setiap tenaga pengajar di SMP Negeri 3 Tempel mengampu mata pelajaran yang sesuai dengan keahlian di bidangnya masing-masing dan satu guru mengampu dua mata pelajaran sekaligus.

b. Potensi Siswa

Siswa di SMP Negeri 3 Tempel dibagi dua yaitu siswa kelas reguler dan siswa kelas terbuka. Siswa kelas reguler memulai kegiatan pembelajaran mulai pagi hingga siang hari. Sementara siswa kelas 9 terbuka memulai kegiatan pembelajaran pada pagi hari dan untuk kelas 8 terbuka dimulai siang hari.

c. potensi Karyawan

Berperan penting dalam kemajuan sekolah tersebut. Karyawan-karyawan yang dimiliki SMP N 3 Tempel ini berkompeten dalam bidang-bidangnya tersendiri yaitu terdiri dari petugas kebersihan, keamanan/satpam.Staff urusan kurikulum,urusan kepegawaian dan petugas perpustakaan. kurikulum,urusan kepegawaian dan petugas perpustakaan.

d. Organisasi Peserta didik dan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di SMP Tempel seluruhnya ada tonti, pramuka, tari, qiroah, band, karawitan, dan silat. Kegiatan Ekstrakurikuler berjalan lancar dan telah ada jadwal kegiatan secara rutin. Dalam satu minggu hampir selalu ada kegiatan setelah jam pelajaran usai. Melalui ekstrakurikuler inilah potensi peserta didik dapat disalurkan dan dikembangkan.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT

1. Perumusan masalah

Setelah dilakukan observasi, terdapat beberapa permasalahan yang perlu adanya pemecahan. Permasalahan yang ditemukan adalah kurang optimalnya penggunaan sarana atau fasilitas terutama menyangkut media pembelajaran untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) dan kualitas sekolah sendiri. Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, maka mahasiswa PLT UNY di SMPN 3 Tempel berusaha merancang program kerja yang diharapkan dapat menjadi stimulus awal bagi pengembangan sekolah.

2. Rancangan Kegiatan PLT

PLT yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intrakulikuler. Namun dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait yaitu mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah/instansi tempat PLT, guru pembimbing serta komponen yang terkait dengan pelaksanaan PLT. Secara garis besar, rangkaian kegiatan PLT ini meliputi :

a. Tahap Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PLT adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam perkuliahan pembelajaran.

b. Pembekalan PLT

Pembekalan dilaksanakan pada tanggal 11-12 september 2017 difakultas masing-masing. Kegiatan pembekalan diadakan dengan maksud memberikan bekal untuk melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PLT) di sekolah. Pada pembekalan ini juga diberikan materi mengenai petunjuk teknis pelaksanaan PLT dalam kaitannya dengan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di sekolah.

c. Penerjunan Mahasiswa ke SMPN 3 TEMPEL

Penerjunan mahasiswa PLT dilaksanakan pada tanggal 15 september 2017 oleh dosen DPL.

d. Observasi Lapangan

Obsevasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku di SMPN 3 Tempel. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa.

Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi adalah sebagai berikut

- 1) Perangkat Pembelajaran
- 2) Proses Pembelajaran
- 3) Perilaku/Keadaan Siswa

e. Penyusunan Laporan PLT

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan PLT dan merupakan pertanggungjawaban atas pelaksanaan PLT. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan 2 minggu setelah penarikan.

f. Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa dari lokasi PLT, yaitu SMPN 3 Tempel, Sleman, dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017, yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PLT Universitas Negeri Yogyakarta

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan Program dan Kegiatan PLT

Sebelum mahasiswa melakukan PLT di sekolah secara langsung, terlebih dahulu melakukan persiapan, yang meliputi, pembekalan PLT, observasi dan pembuatan persiapan mengajar.

PLT yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intrakulikuler. Namun dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PLT dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait yaitu mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah/instansi tempat PLT, guru pembimbing serta komponen yang terkait dengan pelaksanaan PLT.

Sebelum melaksanakan PLT tentunya ada persiapan-persiapan yang harus dilakukan dari pra PLT sampai penerjunan di lapangan. Persiapan tersebut antara lain :

1. Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)

Mahasiswa PLT diwajibkan untuk membuat persiapan mengajar di kelas. Dalam hal ini mahasiswa PLT diwajibkan untuk membuat perangkat pembelajaran yang meliputi RPP, media pembelajaran, lembar presensi dan lembar penilaian sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Setelah membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa diharapkan mengkonsultasikan perangkat tersebut dengan guru pembimbing lapangan sebelum digunakan untuk PLT. Sesuai kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, praktikan diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar diseluruh kelas VII, VIII dan IX (VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, dan VIII T) IX A, IX B, IX C, IX D dan IX T. Sesuai dengan kurikulum yang berlaku bagi siswa kelas VII, VIII dan IX. SMPN 3 Tempel pada tahun 2017, maka kurikulum yang digunakan saat tahun ajaran baru dalam proses pembelajaran adalah kurikulum 2013 dan kelas IX Ktsp.

2. Persiapan Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)

Persiapan ini merupakan praktik mengajar terbimbing. Mahasiswa endapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan dan membuat perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan oleh seorang guru. Perangkat pembelajaran meliputi : RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), silabus

dan media pembelajaran. Pembuatan RPP dilaksanakan sebelum melaksanakan kegiatan mengajar di kelas.

B. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan

Tahapan ini merupakan tahapan yang sangat penting atau merupakan tahapan utama untuk mengetahui kemampuan praktikan dalam mengadakan pembelajaran di lapangan. Setiap praktikan diwajibkan mengajar minimal delapan kali tatap muka yang terbagi menjadi latihan mengajar terbimbing dan mandiri. Latihan mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan praktikan di bawah bimbingan guru pembimbing, sedangkan latihan mengajar mandiri yaitu yang dilakukan di lapangan sebagaimana layaknya seorang guru bidang studi. Dalam kegiatan praktik mengajar, mahasiswa dibimbing oleh guru pembimbing sesuai dengan jurusan masing-masing. Praktikan mengajar dengan pedoman kepada silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat sesuai dengan kurikulum yang telah ada. Penyampaian materi dalam proses belajar mengajar diusahakan agar terlaksana secara sistematis dan sesuai dengan alokasi waktu yang tersedia. Kegiatan yang dilakukan praktikan selama PPL antara lain:

1. Persiapan Mengajar

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta mempersiapkan materi beserta tugas-tugas yang akan diberikan.

2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Kesempatan guru pembimbing memberikan arahan kepada praktikan agar melaksanakan PLT dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswi SMPN 3 Tempel dalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi-solusi tentang masalah-masalah yang mungkin muncul saat mengajar di kelas dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

3. Melaksanakan Praktik Mengajar

Praktik Mengajar secara intensif pada tanggal 3 Oktober sampai dengan 3 November 2017 di semua kelas VII, VIII dan IX.

4. Pendekatan, Metode dan Media Pembelajaran

Pendekatan yang digunakan dalam mengajarkan materi adalah pendekatan taktik atau TGFU (*Tactical Games For Understanding*). Pendekatan metode ini bertujuan untuk menggali kemampuan siswa pada kehidupan sehari-hari yang sering ditemui oleh siswa, sehingga akan memberikan kompetensi kepada siswa dalam menghadapi permasalahan yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Penggunaan pendekatan ini juga

dimaksudkan untuk menambah keaktifan siswa dalam pembelajaran Penjas. Metode yang digunakan adalah berbentuk permainan yang akan membuat siswa lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran penjas akan tercapai. Gaya pengajaran yang digunakan dalam pembelajaran antara lain Gaya Komando, Gaya Latihan, Gaya Resiprokal, dan Gaya Inklusi.

5. Evaluasi Pembelajaran

Memberikan motivasi tentang materi yang telah diajarkan dan diberikan tugas

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

1. Pelaksanaan PLT

Rencana program PLT yang diselenggarakan Universitas disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan catatan-catatan, selama ini seluruh program kegiatan PPL dapat terealisasi dengan baik. selama pelaksanaan PLT, praktikan memperoleh pengalaman yang nyata tentang bagaimana menjadi seorang guru, bagaimana beradaptasi dengan lingkungan sekolah, baik dengan guru, karyawan maupun siswa. Selain itu praktikan juga banyak belajar mengenai administrasi sekolah. Guru pembimbing memberikan keleluasaan pada praktikan untuk menggunakan ide atau gagasan dalam praktik mengajar, baik metode mengajar, mengelola kelas dan evaluasi. Guru pembimbing juga memberikan kontrol dan saran perbaikan dalam praktik mengajar di kelas. Semua karyawan sekolah juga berpartisipasi membantu program-program yang dilaksanakan praktikan. Selain guru dan karyawan faktor pendukung yang lain adalah para siswa sendiri. Kemauan dan kesungguhan mereka ketika mengikuti pelajaran telah memberi adil atas tercapainya target dalam proses pembelajaran yang diberikan.

Selama PPL di SMPN 3 Tempel, mahasiswa dapat menyelesaikan program-program PLT. Berikut adalah analisis hasil kegiatan PLT:

a. Piket Harian

Bertujuan untuk melatih kedisiplinan, praktikan melakukan kegiatan piket harian.

b. Pendampingan Senam Pagi.

Mewujudkan sikap hidup sehat diadakan senam untuk kelas VII, VIII dan IX yang dilaksanakan setiap hari sabtu. Senam diikuti seluruh warga SMP Negeri 3 Tempel dan didatangkan instruktur senam dari pihak luar sekolah.

c. Kunjungan perpustakaan

Membantu karyawan yang berjaga diperpustakaan mendata siswa yang meminjam dan mengembalikan buku.

d. Pembuatan Media Pembelajaran.

Pembuatan Media Pembelajaran merupakan suatu bentuk program yang membidik pada motivasi siswa agar bersemangat dan lebih bergairah melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu media pembelajaran juga sebagai sarana untuk membantu dan mempermudah guru dalam proses pembelajaran. Terutama saat menjelaskan kepada siswa. Semua kegiatan berjalan dengan lancar. Hambatan yang terjadi antara lain diperlukanya waktu yang relatif lama dalam menentukan desain poster dan media pembelajarannya. Selain itu juga pada masalah pembingkaian poster dan media yang membutuhkan waktu relatif lama.

e. Praktik Mengajar.

Praktik mengajar berlangsung dengan lancar. Praktikan PLT di SMPN 3 Tempel mengajar dari 3 Oktober – 3 November 2017. Praktikan mengajar semua kelas dari VII, VIII dan IX dengan mengajar 8 materi ajar yang berbeda tiap minggunya.

f. Ekstrakulikuler futsal

Mendampingi dan membantu pelatih dalam memberikan suatu materi yang akan disampaikan. Ekstrakulikuler futsal diikuti oleh kelas VII dan kelas VIII.

2. Hambatan-Hambatan

Walaupun demikian selama praktik PLT, praktikan masih mengalami beberapa hambatan atau permasalahan, antara lain :

Permasalahan dan cara Mengatasi

a. Masalah yang timbul pada kegiatan PLT ini antara lain :

- 1) Kemampuan siswa dalam menerima materi tidak sama antara satu siswa dan siswa lainnya.
 - 2) Terdapat siswa yang kurang aktif dan kurang memperhatikan guru di dalam mengikuti pembelajaran.
 - 3) Setiap kelas mempunyai sifat yang berbeda.
 - 4) Pengetahuan siswa sebelumnya saat sekolah dasar berbeda.
- b. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan hal-hal berikut :
- 1) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat lagi belajarnya.

- 2) Pada saat belajar menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
- 3) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristik siswa di tiap-tiap kelas.
- 4) Membuat media pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa lebih antusias dan tidak mengalami kebosanan dalam belajar.
- 5) Memberikan peringatan agar tidak main sendiri pada waktu pelajaran.
- 6) Praktikan mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang ribut sendiri sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.
- 7) Memberikan motivasi setelah pembelajaran

3. Refleksi

Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan hal-hal berikut :

- 1) Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif dilakukan dalam pembelajaran kelas.
- 2) Metode yang disampaikan kepada peserta didik harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman dan daya konsentrasi.
- 3) Mahasiswa perlu memahami lebih baik berbagai perangkat pengajaran yang dibutuhkan selama proses kegiatan PLT.
- 4) Mahasiswa perlu memperbaiki penguasaan materi dan juga penguasaan kelas saat pengajaran.
- 5) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat lagi belajarnya.
- 6) Pada saat belajar menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
- 7) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristik siswa di tiap-tiap kelas.
- 8) Penyampaian materi harus pelan-pelan.
- 9) Memberikan peringatan agar tidak ramai pada waktu pelajaran.
- 10) Praktikan mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang ramai sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PLT Universitas Negeri Yogyakarta 2017 dimulai tanggal 15 september sampai dengan 15 november berlokasi di SMPN 3 Tempel. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh praktikan selama masa observasi, praktikan memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas VII, VIII dan IX yang berada di SMPN 3 Tempel. Setelah melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing(PLT) di SMPN 3 Tempel, banyak pengalaman yang praktikan dapatkan mengenai situasi dan permasalahan pendidikan di suatu sekolah.

Program kerja PLT yang berhasil dilakukan adalah penyusunan rencana pembelajaran, penyusunan pelaksanaan pembelajaran, praktik mengajar dan mengadakan evaluasi pembelajaran. Berdasarkan pengalaman tersebut praktikan dapat mengambil beberapa kesimpulan antara lain :

1. Mahasiswa belajar berinteraksi dan beradaptasi dengan seluruh keluarga besar SMPN 3 Tempel yang pastinya berguna bagi mahasiswa di kemudian hari.
2. Membantu praktikan untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan siswa baik di kelas (dalam proses kegiatan belajar mengajar) maupun di luar kelas (luar jam belajar) sehingga mahasiswa sadar akan perannya sebagai pengajar dan pendidik yang wajib memberikan teladan dan sebagai pengayom siswa di sekolah.
3. Memberi kesempatan praktikan untuk dapat berperan sebagai *motivator*, *dinamisator*, dan membantu pemikiran sebagai *problem solver*.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Program PLT merupakan ajang pembelajaran dalam proses menjadi pendidik sekaligus perangkat pendidikan yang baik. Oleh karena itu, hasil dari pengalaman selama PLT perlu dijadikan refleksi serta referensi dalam menjadi sebuah kesatuan perangkat pendidikan. Selama kegiatan

PLT berlangsung penyusun menyarankan agar kelak dalam melaksanakan PLT harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang bersifat mendadak.

- b. Sebelum mengajar semua persiapannya harus sudah matang terutama pada penguasaan materi agar apa yang direncanakan dapat berjalan dengan baik.
- c. Memahami kondisi lingkungan, karakter dan kemampuan akademis siswa.
- d. Menyediakan media yang bervariasi agar siswa lebih antusias dan tidak mengalami kebosanan dalam pembelajaran.
- e. Dalam proses evaluasi suatu kegiatan tidak hanya membahas permasalahan yang timbul dalam kegiatan yang terkait saja, namun perlu juga diberikan suatu solusi atas permasalahan yang terjadi.

2. Bagi Sekolah

- a. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan baik sesuai kebutuhan kurikulum 2013.
- b. Komunikasi antar guru, karyawan dan mahasiswa praktikan hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis dan lancar.
- c. Sekolah perlu mempertahankan pembinaan iman dan takwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus.
- d. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan dan ditingkatkan lagi

DAFTAR PUSTAKA

PP PPL dan PKL. 2015. *Panduan PLT*. Yogyakarta: PP PPL dan PKL Universitas Negeri Yogyakarta

UPPL. 2006. *Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

UPPL. 2017. *Panduan Magang III Terintegrasi dengan Praktik Lapangan Terbimbing*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

**LEMBAR OBSERVASI****KONDISI SEKOLAH**

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.2

Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : ADIKA ZULFY K
NO. MAHASISWA : 14601241011
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
TEMPAT PRAKTIK : SMP N 3 TEMPEL
TGL. OBSERVASI : 16 SEPTEMBER 2017
PUKUL : 08.00-10.00

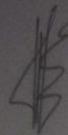
No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1.	Kondisi fisik sekolah	<p>Kondisi fisik sekolah</p> <p>Kondisi fisik sekolah pada umumnya sudah baik dan memenuhi syarat untuk menunjang proses pembelajaran. Beberapa sarana dan prasarana yang mampu menunjang proses pembelajaran antara lain sebagai berikut.</p> <p>Ruang Perkantoran</p> <p>Ruang perkantoran terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang Guru dan ruang Bimbingan Konseling.</p>
2.	Potensi siswa	Siswa di SMP Negeri 3 Tempel dibagi dua yaitu siswa kelas reguler dan siswa kelas terbuka. Siswa kelas reguler memulai kegiatan pembelajaran mulai pagi hingga siang hari. Sementara siswa kelas 9 terbuka memulai kegiatan pembelajaran pada pagi hari dan untuk kelas 8 terbuka dimulai siang hari.
3.	Potensi guru	Setiap tenaga pengajar di SMP Negeri 3 Tempel mengampu mata pelajaran yang sesuai dengan keahlian di bidangnya masing-masing dan satu guru mengampu dua mata pelajaran sekaligus.
4.	Potensi karyawan	berperan penting dalam kemajuan sekolah tersebut.

		Karyawan-karyawan yang dimiliki SMP N 3 Tempel ini berkompeten dalam bidang-bidangnya tersendiri yaitu terdiri dari petugas kebersihan, keamanan/satpam. Staff urusan kurikulum, urusan kepegawaian dan petugas perpustakaan. kurikulum, urusan kepegawaian dan petugas perpustakaan.
5.	Fasilitas KBM, media	Kegiatan KBM di dalam kelas secara umum dilengkapi dengan fasilitas <i>white board</i> dengan spidol, LCD, dan proyektor. Selain itu, masing-masing ruang kelas juga dilengkapi dengan almari yang dapat digunakan untuk menyimpan perlengkapan belajar siswa.
6.	Perpustakaan	Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai tujuan pembelajaran terutama untuk mencapai tujuan belajar. Koleksi buku yang terdapat di perpustakaan cukup lengkap. Koleksi buku didominasi oleh buku-buku pelajaran. Buku-buku belum tertata dengan rapi dan ada banyak buku yang tidak diletakkan di dalam rak buku karena rak yang tersedia tidak mencukupi.
7.	Laboratorium	Laboratorium yang dimiliki SMP Negeri 3 Tempel yaitu laboratorium IPA dan ruang laboratorium komputer.
8.	Bimbingan konseling	Terdapat satu ruangan Bimbingan Konseling (BK) yang terletak di samping ruang osis. BK membantu dan memantau perkembangan peserta didik dari berbagai segi yang mempengaruhinya serta memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh peserta didik. Pelayanan BK setiap hari di ruang BK.
10.	Ekstrakurikuler	kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di SMP Tempel seluruhnya ada tonti, pramuka, tari, qiroah, band, karawitan, dan silat. Kegiatan Ekstrakurikuler berjalan lancar dan telah ada jadwal kegiatan secara rutin. Dalam satu minggu hampir selalu ada kegiatan setelah jam pelajaran usai. Melalui ekstrakurikuler inilah potensi peserta didik dapat disalurkan dan dikembangkan.
12.	Organisasi dan fasilitas UKS	Ruang kegiatan siswa yang ada adalah UKS dan ruang OSIS. Sementara ruang penunjang kegiatan pembelajaran terdiri dari ruang perpustakaan, ruang komputer, ruang laboratorium IPA, lapangan bulutangkis, dan lapangan basket. Kondisi lapangan

		basket dan lapangan bulutangkis kurang terawat sehingga kurang memungkinkan untuk menunjang kegiatan pembelajaran siswa.
13	Tempat ibadah	Mushola sekolah berada di dekat ruang osis bersebelahan dengan perpustakaan. Mushala ini berfungsi sebagai tempat ibadah sholat bagi seluruh warga SMP Negeri 3 Tempel yang beragama Islam dan sebagai tempat melakukan kegiatan kerohanian Islam bagi siswa maupun guru. Peralatan ibadah cukup, penataan ruang mushola dan peralatan ibadah seperti mukena sudah rapi dan tempat untuk berwudhu seudah memadai
14	Lapangan	Terdapat 1 lapangan sepakbola dengan hanya 1 gawang besar dengan ukuran yang tidak standard dan rumput yang tidak terawat, 1 lapangan voli dengan tiang net yang masih bagus namun garis lapangan sudah tidak terlihat, 1 lapangan basket milik kelurahan yang biasa dipakai untuk permainan bola basket namun memiliki akses yang harus ditempuh dengan berjalan kaki karena terdapat di luar sekolah.
15	Ruang Kelas	SMP Negeri 3 Tempel memiliki 15 ruang kelas yang terdiri dari kelas VII sebanyak 5 kelas, kelas VIII sebanyak 6 kelas 1 kelas (terbuka), dan kelas kelas IX ada 5 kelas 1 kelas (terbuka). Masing-masing kelas telah memiliki kelengkapan fasilitas yang cukup memadai untuk menunjang proses pembelajaran meliputi meja, kursi, papan tulis, <i>whiteboard</i> , dan LCD.

Tempel, 16 September 2017

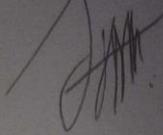
Koordinator PLT



Suwarti, S.pd

NIP. 19710623 200012 2 005

Mahasiswa PLT



Adika Zulfiy K

NIM. 14601241011

**LEMBAR
OBSERVASI
PEMBELAJARAN
DAN OBSERVASI
PESERTA DIDIK**



LEMBAR OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK
Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.1

Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Adika Zulfy K
NO. MAHASISWA : 14601241011
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
TEMPAT PRAKTIK : SMP N 3 TEMPEL
TGL. OBSERVASI : 16 SEPTEMBER 2017
PUKUL : 08.00-10.00

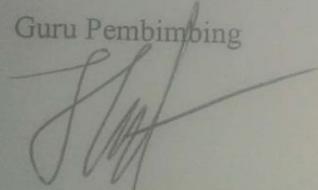
NO.	Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)/Kurikulum 2013	Guru telah menerapkan Kurikulum 2013 dalam kegiatan pembelajaran. Pembelajaran berpusat pada peserta didik dan peserta didik aktif terlibat dalam pembelajaran.
	2. Silabus	Guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan silabus yang telah dibuat.
B.	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat. Selain itu, RPP juga disusun berdasarkan karakteristik Kurikulum 2013.
	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru telah membuka kegiatan pembelajaran dengan: <ul style="list-style-type: none">➤ Menyiapkan dan menghitung barisan➤ Mengucapkan salam pembuka➤ Memimpin doa pembuka➤ Memeriksa kehadiran/presensi peserta didik➤ Memotivasi peserta didik agar

		<p>bersempangat dalam mengikuti pelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberikan apersepsi serta mengingatkan peserta didik mengenai materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya ➤ Menyampaikan tujuan pembelajaran dan garis besar kegiatan yang akan dilaksanakan hari ini.
	2. Penyajian materi	Materi disajikan secara runtut dan jelas melalui LKPD. Guru juga menjelaskan materi menggunakan contoh yang dilakukan oleh siswa yang diminta oleh guru mempraktekkan gerakan yang diperintahkan karena siswa tersebut dianggap berkompeten, agar lebih memudahkan peserta didik dalam memahami materi.
	3. Metode pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan adalah komanda, <i>cooperative learning</i> , diskusi, penugasan, drill.
	4. Penggunaan bahasa	Secara umum, guru menggunakan bahasa Indonesia dalam menyampaikan materi. Namun terkadang, materi juga disajikan dengan bahasa Jawa untuk mempermudah peserta didik dalam memahami materi tersebut.
	5. Penggunaan waktu	Guru sudah menggunakan waktu dengan cukup efektif dan efisien dalam melaksanakan kegiatan pendahuluan, inti, hingga penutup.
	6. Gerak	Guru lebih banyak berdiam di satu tempat tidak banyak bergerak.
	7. Cara memotivasi peserta didik	Guru memotivasi peserta didik dengan cara memberikan pertanyaan mengenai

		materi pembelajaran serta keterkaitannya dengan kehidupan sehari-hari.
8. Teknik bertanya		Guru memberikan beberapa pertanyaan yang ditujukan kepada seluruh peserta didik. Guru memberikan waktu bagi peserta didik untuk berpikir sejenak sebelum kemudian mengangkat tangan untuk mencoba menjawab. Setelah ada peserta didik yang mengangkat tangan, guru menunjuk salah satu peserta didik dan meminta peserta didik lain untuk menanggapi jawaban temannya. Apabila tidak ada peserta didik yang mengangkat tangan, guru menunjuk salah satu peserta didik untuk menjawab.
9. Teknik penguasaan kelas		Saat berlangsungnya kegiatan pembelajaran, perhatian guru tidak hanya tertuju pada dua atau tiga anak saja, tetapi kepada seluruh peserta didik yang ada di kelas. Terkadang, ada juga peserta didik yang tidak memperhatikan sehingga guru perlu memiliki ketrampilan mengondisikan kelas yang baik.
10. Penggunaan media		Pada proses pembelajaran, guru menggunakan media berupa gambar visualisasi gerak.
11. Bentuk dan cara evaluasi		Evalusi dilakukan guru melalui tanya jawab dengan peserta didik.
12. Menutup pelajaran		Guru menutup pembelajaran dengan mengarahkan peserta didik untuk menarik kesimpulan. Guru juga mengajak peserta didik untuk merefleksikan kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Guru memberikan tugas rumah serta menginformasikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.

C.	Perilaku Siswa
1.	Perilaku siswa di dalam kelas
2.	Perilaku siswa di luar kelas

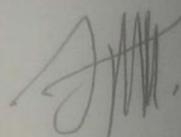
Guru Pembimbing



Heru Darmawan, S.pd

Tempel, 16 September 2017

Mahasiswa PLT UNY



Adika Zulfiy K

NIM. 14601241011

**RENCANA
PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN
(RPP)**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMP NEGERI 3 TEMPEL
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / Ganjil
Alokasi Waktu	: 2 x pertemuan (6 X 40 menit)
Materi	: Senam lantai(guling depan dan guling belakang)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

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 kebeadaannya.

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

Mencoba mengolah dan menyajikan dalam ranah kongkret (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

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Menyebutkan macam – macam senam lantai 3.6.1 Menjelaskan konsep gerak guling depan 3.6.2 Menjelaskan konsep gerak guling ke belakang.
4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1 Melakukan gerak guling ke depan 4.6.2 Melakukan gerak guling ke belakang 4.6.3 Melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

Tujuan pembelajaran

1. siswa dapat melakukan latihan guling depan dengan awalan jongkok, awalan berdiri dan menggunakan bantuan sebanyak 3 kali pengulangan dengan baik dan benar.
siswa dapat melakukan latihan guling belakang dengan awalan jongkok, awalan berdiri dan menggunakan bantuan sebanyak 3 kali pengulangan dengan baik dan benar.
Siswa dapat melakukan latihan guling depan guling belakang tanpa bantuan teman sebanyak 3 kali pengulangan dengan baik dan benar.

A. Materi Pembelajaran

Sub Tema : Guling depan dan guling belakang

Materi Pembelajaran Reguler

Melakukan gerakan guling depan dan guling belakang.

- Gerakan guling depan

Gerakan guling belakang

Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan

Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya. Misalnya melakukan gerakan variasi guling depan dan belakang dengan pengulangan lebih banyak

E. Metode Pembelajaran

- Cakupan

Demonstrasi

Timbal Balik

Pendekatan Scientific

F. Media dan Alat Pembelajaran

Media

1. Gambar rangkaian gerak (guling depan,guling belakang)

Alat dan Bahan

1. lapangan olahraga atau halaman sekolah
matras.

G. Sumber Belajar

- Download Internet

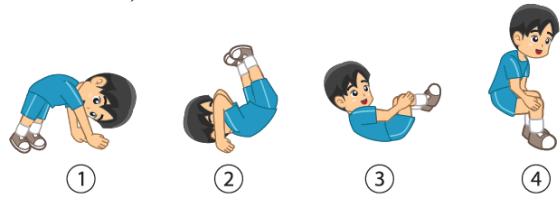
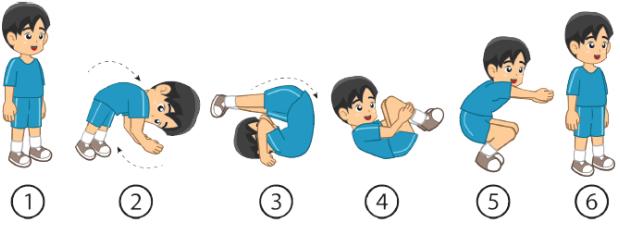
Buku siswa: Muhamad. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 212-215)

Buku guru: Muhamad. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 285-289)

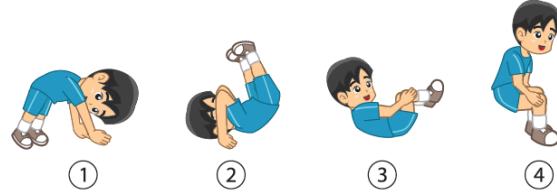
H. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)

1. Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</p> <p>Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi menyesuaikan dengan kondisi.</p> <p>Guru mempertanyakan apakah pengertian senam lantai menurut kalian ? dan apa manfaat senam lantai bagi tubuh kita”, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>Guru memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian</p> <p>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu: pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.</p> <p>Guru menyampaikan penilaian untuk penilaian sikap menggunakan observasi dengan teknik jurnal, sedangkan untuk pengetahuan menggunakan tes tertulis dan keterampilan menggunakan teknik penilaian unjuk kerja.</p> <p>Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar kerja siswa, mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi, dan melakukan penilaian proses dan hasil).</p>	20 menit

	<p>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.</p> <p>Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (tiga berlian). (Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa. Tiga siswa bergandengan menjadi 1 dan berperan sebagai berlian dan 1 orang bergerak bebas berperan sebagai pengambil berliansituasi (<i>stimulasi</i>)</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati <p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, membaca buku dan mengamati gambar tentang <i>guling depan</i> dan <i>guling belakang</i> (hal. 213-214).</p>  <p>Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran gerakan guling depan dari sikap awal jongkok Gambar: Gerakan Guling depan awalan jongkok</p>  <p>Gambar 6.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri Gambar: Gerakan Guling depan awalan berdiri</p>  <p>Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang Gambar: Guling belakang</p> <p>Menanya</p> <p>Darahkan supaya peserta didik merumuskan hipotesis sementara sesuai dengan IPK di atas sehingga pertanyaannya mengandung faktual, konseptual dan prosedural.</p> <p>Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu rangkaian?</p> <p>Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan disebut rangkaian?</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang gerakan guling depan dan guling belakang. <p>Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan posisi badan saat melakukan gerakan guling depan dan belakang.</p> <p>Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/mengasosiasi – mengomunikasikan</p> <p>1 Siswa bersama kelompoknya menempati pos masing-masing.</p> <p>Pada tiap-tiap pos siswa dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok satunya menjadi pengamat.</p> <p>Di pos 1 siswa melakukan latihan <i>guling depan</i></p>	80 menit

Siswa melakukan gerakan guling depan dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir dengan cara berpasangan, seorang menjadi pelakunya dan yang pasangannya menjadi pengamat, setelah selesai kemudian bergantian peran.



Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

Kemudian siswa berdiskusi (mengasosiasi) untuk merumuskan jawaban sementara atas pertanyaan di atas. (identifikasi cara melakukan) kemudian siswa menuliskan dalam tabel....

Identifikasi otot yang dilatih:

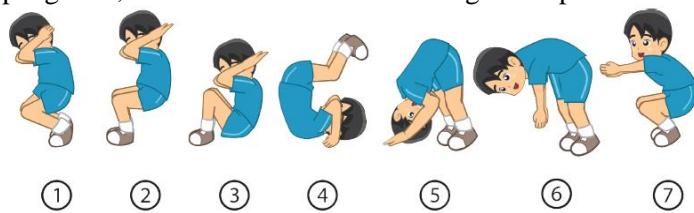
No	Gerakan	Bagian tubuh yang dominan (dilatih)
1	Guling depan	,,,,,,

Cara melakukan

No	Gerakan	Cara melakukan
1	Guling depan	Sikap awal; Sikap pelaksanaan; Sikap akhir;

Di pos 2 melakukan latihan *guling belakang*,

Siswa melakukan gerakan guling depan dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir dengan cara berpasangan, seorang menjadi pelakunya dan yang pasangannya menjadi pengamat, setelah selesai kemudian bergantian peran.



Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang

Kemudian siswa berdiskusi (mengasosiasi) untuk merumuskan jawaban sementara atas pertanyaan di atas. (identifikasi cara melakukan) kemudian siswa menuliskan dalam tabel....

Identifikasi otot yang dilatih:

No	Gerakan	Bagian tubuh yang dominan (dilatih)
1	Guling belakang	,,,,,,

Cara melakukan

No	Gerakan	Cara melakukan
1	Guling belakang	Sikap awal; Sikap pelaksanaan; Sikap akhir;

Setelah kelompok 1 selesai secara bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya.

Setelah melakukan latihan di pos 1 dilanjutkan melakukan latihan di pos 2. Sebaliknya siswa dari melakukan latihan di pos 1 dilanjutkan di pos 2.

Siswa menyimpulkan tentang pengertian, bagian tubuh yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan latihan *gerakan guling depan dan belakang*

	Memaparkan hasil diskusi yang berkaitan dengan latihan gerakan guling depan dan guling belakang secara berkelompok.	
Penutup	<p>1. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</p> <p>Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>Bersama peserta didik guru melakukan refleksi.</p> <p>Bersama peserta didik guru melakukan penyimpulan.</p> <p>Guru menugaskan peserta didik untuk berlatih mandiri dan membuat catatan tentang keterampilan latihan senam lantai dengan mengakses internet diantaranya adalah <i>gerakan guling depan dan guling belakang</i>.</p> <p>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	20 menit



Lampiran 1

1. Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Keterangan
		Pengetahuan	Keterampilan	
3	3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> Diberikan di akhir pelajaran dengan durasi 5 menit. <p>Bentuk soal Uraian.</p> <p>Jumlah soal : 5 butir</p>
4	4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik		Praktik	<p>Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses)</p> <p>Penilaian produk</p>

	senam lantai.			dilakukan akhir pembelajaran inti
--	---------------	--	--	-----------------------------------

1. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal (Melalui Observasi)

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1					
2					

1. Penilaian Pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Pengertian senam lantai	Menjelaskan pengertian senam lantai	Uraian	1
		Guling depan	Menjelaskan cara melakukan guling depan	Uraian	1
		Guling belakang	Menjelaskan cara melakukan gerakan guling belakang	Uraian	1
		Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan guling depan	Menjelaskan kesalahan saat melakukan gerakan guling depan	Uraian	1
		Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan guling belakang	Menjelaskan kesalahan saat melakukan gerakan guling belakang	Uraian	1

Penilaian Keterampilan

Teknik Penilaian : Unjuk Kerja/Praktik

Lakukan gerakan guling depan dan belakang

a. Petunjuk Penilaian

Siswa diminta melakukan senam lantai guling depan dan belakang di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur : sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Siswa diminta untuk melakukan latihan gerakan guling depan yang dilakukan secara perorangan dalam bentuk perlombaan.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>guling depan</i>				NA
		Sikap awal (1-2)	Sikap pelaksanaan (1-3)	Sikap Akhir (1-2)	Hasil / Prestasi (1-3)	

1						
2						

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Awalan kedua kaki rapat, kaki bertumpu pada lantai lutut agak ditekuk

Kedua telapak tangan di atas darah, jari-jari tangan menghadap ke depan dan kedua siku ditekuk

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Badan dijatuhkan perkenaan pertama pada matras adalah tenguk Badan berguling dijatuhkan ke matras kaki mengikuti lurus

Kedua tangan di matras sebagai tumpuan untuk membantu mendorong

Badan kembali ke posisi semula

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Badan kembali ke posisi semula

Kedua tangan lurus kedepan, kedua kaki kembali keposisi semula

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *guling depan*

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *gerakan guling depan*

Nilai 3 = baik (..... s.d

Nilai 2 = sedang (..... s.d

Nilai 1 = kurang (..... s.d

- 1) Siswa diminta untuk melakukan latihan guling belakang yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>guling belakang</i>				NA
		Sikap awal (1-3)	Sikap pelaksanaan (1-4)	Sikap Akhir (1-3)	Hasil / Prestasi (1-3)	
1						
2						

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Awalan kedua kaki rapat, kaki bertumpu pada lantai lutut aagk ditekuk
Kedua telapak tangan di atas darah, jari-jari tangan menghadap ke depan dan kedua siku ditekuk

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Badan dijatuhkan perkenaan pertama pada matras adalah tengkuk

Badan berguling dijatuhkan ke matras kaki mengikuti lurus

Kedua tangan di matras sebagai tumpuan untuk membantu mendorong

Badan kembali ke posisi semula

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas

▪ Sikap Akhir

Badan kembali ke posisi semula

Kedua tangan lurus kedepan, kedua kaki kembali keposisi semula
Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *guling belakang*

4. Pembelajaran Remedial dan pengayaan

Skenario Pembelajaran Remedial

cara memberi bantuan guling kedepan

siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara memberikan bantuan guling ke depan berikut :

- cara pertama : pegang belakang kepala siswa (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.

Cara kedua : mendorong bagian punggu siswa saat mau duduk.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / Ganjil
Alokasi Waktu	: 1 x 40 menit (1x pertemuan
Materi	: Kebugaran Jasmani

A. Standar Kompetensi

2. Mempraktikan jenis latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 2.1. Mempraktikan jenis latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab
Mempraktikan latihan kekuatan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggungjawab

C. Indikator

1. Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit dengan baik
2. Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dengan sistem sirkuit dengan baik
3. Mengetahui bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, lengan, bahu dan dada
4. Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit dengan baik
2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dengan sistem sirkuit dengan baik
3. Siswa dapat melakukan lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu serta kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan sistem sirkuit menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan baik

E. Materi Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai meroda dengan benar
 2. Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai guling lenting dengan benar
- Pengembangan/Kebugaran jasmani
1. Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, paha, lengan, bahu dan dada
- Melakukan lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu serta kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan sistem sirkuit menggunakan peraturan yang dimodifikasi

F. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = penugasan

G. Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*) Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

H. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 40 menit)

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

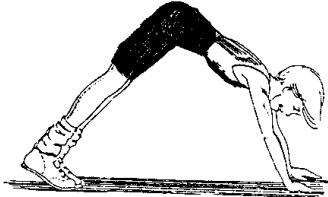
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

Kegiatan Inti (45 menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

Latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada saling dorong dengan menempelkan kedua telapak tangan (berpasangan)

Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada dengan saling dorong pada bagian pundak (berpasangan)

Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dengan bertumpu pada kedua lutut dan telapak tangan (berpasangan/ berkelompok)

Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dengan bertumpu pada kedua ujung telapak kaki dan telapak tangan (berpasangan / berkelompok)

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya

siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar

siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.

Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan

siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya

siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat

siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

Lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan sistem sirkuit untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
- berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
- membantu menyelesaikan masalah;
- memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
- memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

L. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none">• Melakukan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahuMelakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi</p> <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan daya tahan otot lengan,dada dan bahu <p>Aspek Afektif</p> <p>Nilai disiplin dan tanggung jawab</p> <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki <p>Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan peraturan yang dimodifikasi</p> <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki <p>Aspek Afektif</p> <p>Nilai disiplin dan tanggung jawab</p>	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan dan dada, adalah ..</p> <p>Nilai disiplin dan tanggung jawab</p> <p>Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki</p> <p>Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki, adalah ..</p> <p>Nilai disiplin dan tanggung jawab</p>

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki, paha, lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit serta lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, bahu,kaki dan paha dengan peraturan yang dimodifikasi

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = *Jumlah skor yang diperoleh* *X 30*
Jumlah skor maksimal

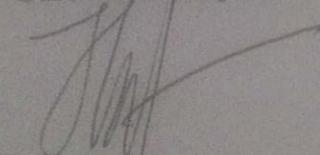
Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA MELAKUKAN BENTUK LATIHAN

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<i>Kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada menggunakan push-up bertumpu pada kedua lutut dengan sistem sirkuit</i>				
1. Dapat melakukan gerakan push-up di setiap pos sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati/ditentukan (jumlah pos dan jumlah push-up) Kekuatan dan daya tahan otot kaki dan paha naik turun box dengan sistem sirkuit 2. Dapat melakukan gerakan turun naik box di setiap pos sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati/ditentukan (jumlah pos dan jumlah turun naik box)				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

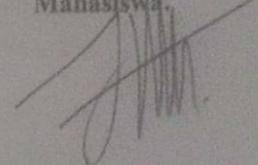
Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Heru Darmawan S. Pd

Tempel, 15 oktober 2017

Mahasiswa



Adilca Zulify K

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pelajaran	: Permainan Bola Voli
Kelas/ Semester	: VII/ Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 x 40 Menit

A. Kompetensi Inti :

Pengetahuan	Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan factual, konseptual, procedural berdasarkan rasa ingin tahuanya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
Keterampilan	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

A. Kompetensi Dasar (KD)

Kompetensi Dasar
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerakan yang baik.
4.1 Mempraktekkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi gerakan yang baik.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Indikator Pencapaian Kompetensi

<p>1. Menganalisis konsep gerak teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli. Menganalisis konsep gerak teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli. Menganalisis konsep gerak teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Menganalisis konsep gerak teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli. Menganalisis konsep gerak teknik dasar smash dalam permainan bola voli. Menganalisis konsep gerak teknik dasar block dalam permainan bola voli.</p>
<p>Mempraktekkan konsep gerak teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli. Mempraktekkan konsep gerak teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli. Mempraktekkan konsep gerak teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Mempraktekkan konsep gerak teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli. Mempraktekkan konsep gerak teknik dasar smash dalam permainan bola voli. Mempraktekkan konsep gerak teknik dasar block dalam permainan bola voli. Mempraktekkan konsep gerak teknik dasar servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas, smash dan blok dalam permainan bola voli.</p>

a. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pertemuan ke-1

1. Siswa dapat menjelaskan konsep gerak teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli.
2. Siswa dapat mempraktekkan gerak teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli dengan 10 kali kesempatan minimal masuk ke wilayah lawan 7 kali.
3. Siswa dapat mempraktekkan gerak teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli dengan 10 kali kesempatan minimal masuk ke wilayah lawan 7 kali.
4. Siswa dapat mempraktekkan gerak teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli dengan 10 kali kesempatan minimal bisa 7 kali secara berpasangan.
5. Siswa dapat mempraktekkan gerak teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli dengan 10 kali kesempatan minimal masuk ke wilayah lawan 7 kali.
6. Siswa dapat mempraktekkan variasi servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas dalam bentuk permainan bola voli.

a. Materi Pembelajaran

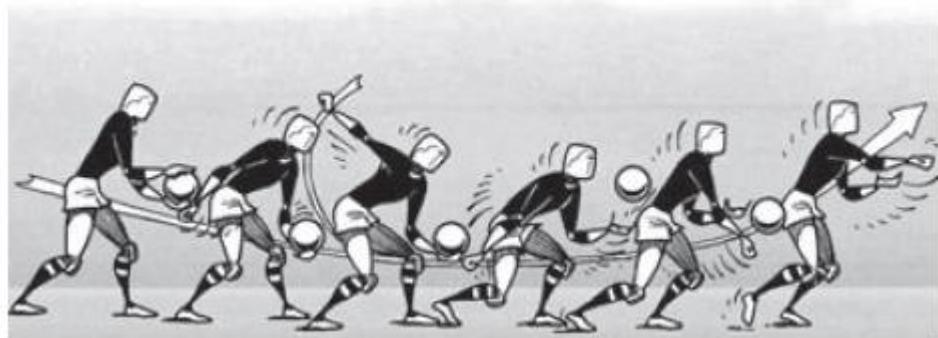
Materi Reguler

- **Konsep**

Servis adalah pukulan permulaan suatu permainan. Namun dari segi taktik, servis merupakan suatu serangan awal. Hal tersebut didukung oleh teknik servis yang dapat langsung mematikan lawan.

Servis terdiri atas dua macam, sebagai berikut.

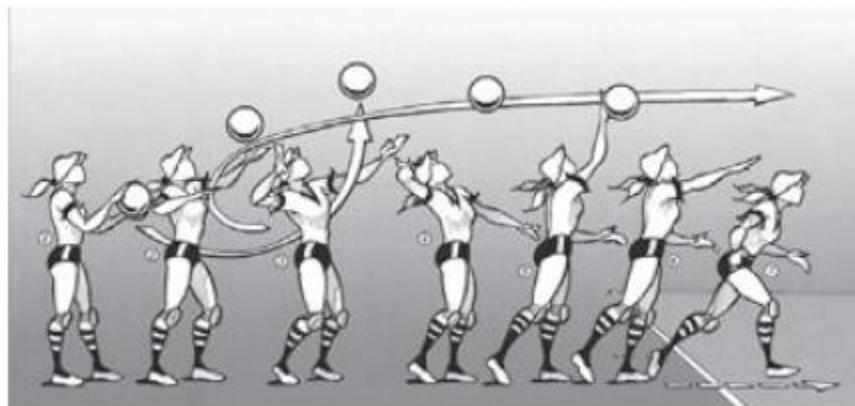
1) Servis bawah



Servis dengan ayunan tangan dari bawah disebut juga underhand service. Cara melakukannya sebagai berikut:

- a) Berdiri menghadap ke lapangan, salah satu kaki di depan, dan salah satu tangan memegang bola di depan badan dengan sikut ditekuk.
- b) Lambungkan bola yang dipegang setinggi pundak, bersamaan dengan ayunan lurus tangan yang lain ke belakang.
- c) Perhitungkan waktu perkenaan bola dan tangan.
- d) Ayunkan tangan lurus ke depan dan pergelangan tangan ditegangkan.
- e) Perkenaan tangan pada bagian belakang bawah bola.
- f) Setelah memukul, pindahkan berat badan ke depan. Caranya dengan melangkahkan kaki belakang dan segera masuk kelapangan.

2) Servis atas

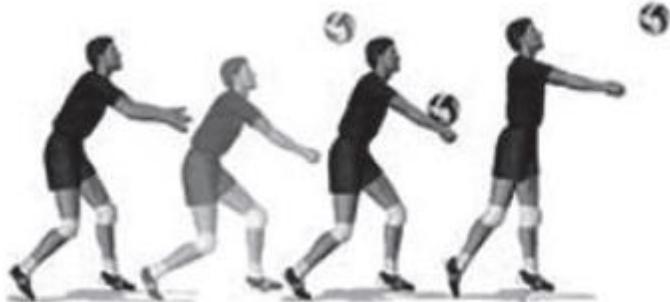


Servis dengan ayunan tangan dari atas disebut juga floating overhand serve. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Berdiri menghadap arah pukulan, salah satu kaki di depan, bola dipegang sesuai kaki depan, tangan yang lain lurus ke atas.

- b) Lambungkan bola ke atas-depan kepala, tangan yang memukul bola dilepaskan dari bagian atas kepala. Bola dipukul pada bagian tengah-belakang bola.
- c) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola dan segera masuk ke lapangan.

3) *Passing bawah*



Passing bawah

Passing bawah biasanya dilakukan untuk mengoper bola-bola pendek. Berikut cara melakukan teknik passing bawah.

- a) Berdiri menghadap arah datangnya bola, salah satu kaki di depan, kedua lutut ditekuk, dan badan agak dicondongkan ke depan.
- b) Kedua tangan saling berpegangan, salah satu punggung telapak tangan berada pada telapak tangan yang lain.
- c) Ketika bola datang, ayunkan kedua lengan dari bawah, sumbu gerakan dari persendian bahu, dan sikut lurus.
- d) Perkenaan bola pada bagian atas pergelangan tangan.
- e) Setelah melakukan gerak operan, langkahkan kaki belakang ke depan untuk mengambil posisi siap.

4) *Passing atas*



Passing atas

Passing atas dilakukan ketika mengoperkan bola tinggi. Selain itu, passing atas dapat digunakan untuk teknik mengumpan. Berikut cara melakukan passing atas.

- a) Berdiri menghadap arah datangnya bola, kedua kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki di depan, lutut agak ditekuk.
- b) Kedua tangan diangkat di depan-atas dahi, jari-jari tangan menghadap ke atas membentuk cekungan.
- c) Ketika bola tepat berada di depan-atas dahi, lakukan gerakan mendorong sampai sikut lurus. Perkenaan bola pada ruas jari pertama dan kedua. Dorongan lengan harus dibantu dengan lecutan pergelangan tangan untuk menghasilkan gerakan memantul.
- d) Setelah bola didorong dengan bantuan lecutan pergelangan tangan hingga sikut agak lurus, pindahkan berat badan dengan melangkahkan kaki ke depan, dan kembali dalam posisi siap.

Materi remidial.

Materi remidial ditujukan kepada siswa yang belum lulus penilaian. Materinya sama dengan materi reguler, tetapi pengulangannya ditingkatkan.

Materi pengayaan

Bagi siswa yang sudah lulus akan mendapatkan materi tentang variasi dan kombinasi permainan bola voli sebenarnya.

a. Kegiatan Pembelajaran

Langkah Kegiatan/ Skenario Pembelajaran

Pertemuan pertama

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberbaris siswa dengan 3 syaf. 1. Menghitung siswa yang hadir 2. Berdoa. 3. Guru mempresensi siswa yang hadir, 4. Guru Menyampaikan apersepsi tentang materi yang akan diajarkan 5. Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi pertemuan pertama. • Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. <p>Melakukan pemanasan.</p>	15 menit
Inti	<u>Materi Servis Bawah</u>	100

	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima informasi tentang teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli dari penjelasan guru kemudian dikembangkan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/ laporan tentang hal-hal yang belum diketahui. <p>Peserta didik mengamati teknik dasar servis bawah melalui media yang disediakan oleh guru.</p> <p>Peserta didik mengamati tentang teknik dasar servis bawah permainan bola voli dari video dan ditambah lagi yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</p> <p>Menanya</p> <p>Peserta didik secara bergantian bertanya tentang hal-hal yang belum diketahui dari teknik dasar, variasi dan kombinasi teknik dasar servis bawah permainan bola voli.</p> <p>Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan</p> <p>Eksplorasi/ mencoba</p> <p>Memperagakan pola keterampilan gerak teknik dasar servis bawah permainan bola voli dalam bentuk bermain dengan cara berpasangan.</p> <p>Mengasosiasi</p> <p>Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan teknik dasar servis bawah permainan bola voli.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama perlombaan untuk dijadikan bahan penilaian.</p> <p>Materi Servis Atas</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima informasi tentang teknik dasar servis atas pada permainan bola voli dari penjelasan guru kemudian dikembangkan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/ laporan tentang hal-hal yang belum diketahui. <p>Peserta didik mengamati teknik dasar servis atas melalui media yang disediakan oleh guru.</p> <p>Peserta didik mengamati tentang teknik dasar servis atas permainan bola voli dari video dan ditambah lagi yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</p> <p>Menanya</p> <p>Peserta didik secara bergantian bertanya tentang hal-hal yang belum diketahui dari teknik dasar, variasi dan kombinasi teknik dasar servis atas permainan bola voli.</p> <p>Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan</p>	menit
--	---	-------

<p>Eksplorasi/ mencoba Memperagakan pola keterampilan gerak teknik dasar servis atas permainan bola voli dalam bentuk bermain dengan cara berpasangan.</p> <p>Mengasosiasi Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan teknik dasar servis atas permainan bola voli.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama perlombaan untuk dijadikan bahan penilaian</p> <p>Materi Passing Bawah</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima informasi tentang teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli dari penjelasan guru kemudian dikembangkan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/ laporan tentang hal-hal yang belum diketahui. <p>Peserta didik mengamati teknik dasar passing bawah melalui media yang disediakan oleh guru.</p> <p>Peserta didik mengamati tentang teknik dasar passing bawah permainan bola voli dari video dan ditambah lagi yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</p> <p>Menanya</p> <p>Peserta didik secara bergantian bertanya tentang hal-hal yang belum diketahui dari teknik dasar, variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah permainan bola voli.</p> <p>Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan</p> <p>Eksplorasi/ mencoba Memperagakan pola keterampilan gerak teknik dasar passing bawah permainan bola voli dalam bentuk bermain dengan cara berpasangan.</p> <p>Mengasosiasi Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan teknik dasar passing bawah permainan bola voli.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama perlombaan untuk dijadikan bahan penilaian</p> <p>Melakukan permainan teknik dasar servis bawah dan passing atas dalam bentuk permainan sederhana.</p>		
---	--	--

	<p><u>Materi Passing Atas</u></p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima informasi tentang teknik dasar passing atas pada permainan bola voli dari penjelasan guru kemudian dikembangkan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/ laporan tentang hal-hal yang belum diketahui. <p>Peserta didik mengamati teknik dasar passing atas melalui media yang disediakan oleh guru.</p> <p>Peserta didik mengamati tentang teknik dasar passing atas permainan bola voli dari video dan ditambah lagi yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</p> <p>Menanya</p> <p>Peserta didik secara bergantian bertanya tentang hal-hal yang belum diketahui dari teknik dasar, variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas permainan bola voli.</p> <p>Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan</p> <p>Eksplorasi/ mencoba</p> <p>Memperagakan pola keterampilan gerak teknik dasar passing atas permainan bola voli dalam bentuk bermain dengan cara berpasangan.</p> <p>Mengasosiasi</p> <p>Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan teknik dasar passing atas permainan bola voli.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama perlombaan untuk dijadikan bahan penilaian</p> <p>Melakukan permainan teknik dasar servis bawah, servis atas, passing bawah dan passing atas dalam bentuk permainan sederhana.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan. - Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi bola voli - Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi bola voli - Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik. - Tindak lanjut dan menjelaskan materi pada pertemuan yang akan datang. - Bersama siswa menyimpulkan kegiatan bermain bola voli dan cara variasi teknik dasar yang baik dan benar. - Berdoa 	20 Menit

a. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Teknik penilaian:

- a. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:
Observasi, penilaian diri, penilaian antar teman
- b. Kompetensi Pengetahuan : Penugasan
- c. Kompetensi Keterampilan : Praktik

Instrumen Penilaian

Pertemuan Pertama

- a. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sosial

1) Instrumen Penilaian :

- Check list lembar observasi sikap spiritual (Lampiran IA)
- Check list penilaian diri sikap spiritual (lampiran I B)
- Check list lembar observasi sikap sosial (Lampiran 2 A)
- Penilaian antar peserta didik sikap sosial (lampiran 2 B)

- b. Kompetensi Pengetahuan

Instrumen Penilaian :

- Tes tulis, Daftar Pertanyaan (Lampiran 3A)

- c. Kompetensi Keterampilan

Instrumen Penilaian :

- Lembar Observasi Keterampilan Passing Atas, Passing Bawah, Servis Atas, variasi teknik dasar dalam permainan sederhana (Lampiran 4A)

Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Instrument penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrument penilaian pembelajaran regular.

Instrument penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Kompetensi pengetahuan: Penugasan (lampiran 5A)

Kompetensi keterampilan: lembar observasi (lampiran 5B)

E. Media/Alat, Bahan, Sumber Belajar

1. Alat/ Bahan:

- a. Bola voli
- b. Net
- c. Antena net
- d. Peluit
- e. Lapangan bola voli
- f. Stopwatch

2. Sumber Belajar:

- a. Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- b. Bahan ajar:
 - Buku Pegangan Kurikulum 2013 Penjasorkes Jilid 2
 - Buku Teknik bermain bola voli / Penunjang Aktivitas siswa
 - https://www.youtube.com/watch?v=y_aR18S6Fmg
 - <https://www.youtube.com/watch?v=iEYDmj3wOMQ>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ja-lR4-B1E4>

Menyetujui:

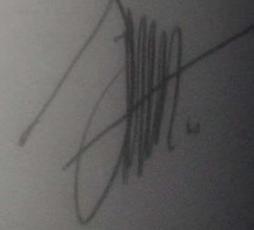
Guru Mata Pelajaran



Heru Darmawan, S.Pd

Tempel, 9 Oktober 2017

Guru PLT



Adika Zulfiy K
NIM. 14601241011

LAMPIRAN 1A

INSTRUMEN PENILAIANSIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)

No	Nama Peserta Didik	Skor Indikator Sikap Spiritual		Skor Perolehan	Skor Akhir	Predi Kat	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Butir 1	Butir 2				
1.							
1.							
2.							
3.							

A. Rumus Penghitungan Skor :

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal = Banyaknya Indikator x 4

A. Rentang Nilai Sikap Peserta didik

No.	Skor	Predikat
1	$3,51 < x \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
2	$2,51 < x \leq 3,50$	Baik (B)
3	$1,51 < x \leq 2,50$	Cukup (C)
4	$1,00 < x \leq 1,50$	Kurang (K)

LAMPIRAN 1 B

LEMBAR PENILAIAN DIRI

Nama Peserta didik : ...
 Kelas/Semester :
 Hari/Tanggal Pengisian :
 Tahun Pelajaran : 2017/2018
 Butir Nilai : sikap spiritual

- 1.1.1 Melakukan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
- 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir

No.	Pernyataan	Skor			
		4	3	2	1
1.1.1	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusuk.				
1.1.1	Saya berusaha secara maksimal dalam mencoba berbagai gerakan dengan semangat.				
Jumlah Skor					
Nilai					

A. Rumus Penghitungan Skor :

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

A. Rentang Nilai Kompetensi Sikap Peserta Didik

No.	Skor	Predikat
1	4	Sangat Baik (SB)
2	3	Baik (B)
3	2	Cukup (C)
4	1	Kurang (K)

LAMPIRAN 2 A
LEMBAR OBSERVASI

Lembar Observasi Sikap Sosial

A. Rumus Penghitungan Skor :

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal = Banyaknya Indikator x 4

A. Rentang nilai sikap peserta didik

No.	Skor	Predikat
1	$3,51 < x \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
2	$2,51 < x \leq 3,50$	Baik (B)
3	$1,51 < x \leq 2,50$	Cukup (C)
4	$1,00 < x \leq 1,50$	Kurang (K)

LAMPIRAN 2 B

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL

(LEMBAR PENILAIAN ANTAR PESERTA DIDIK)

Nama Peserta didik yang menilai :
 Nama Peserta didik yang dinilai :
 Kelas/Semester :
 Hari/Tanggal Pengisian :
 Tahun Pelajaran :
 Butir Nilai :
 1. Berperilaku sportif dalam bermain.
 2. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

Sikap	Pernyataan	Skor			
		4	3	2	1
Sportif	1. Teman saya bersikap jujur dalam bermain				
	1. Teman saya menerima kemenangan dan kekalahan dengan bijak				
Disiplin	2. Teman saya datang dan pulang sekolah tepat waktu				
	3. Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu				
Jumlah Skor					
Nilai					

1. Rumus Penghitungan Skor :

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

1. Rentang Nilai Kompetensi Sikap Peserta Didik

No.	Skor	Predikat
1	$3,51 < x \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
2	$2,51 < x \leq 3,50$	Baik (B)
3	$1,51 < x \leq 2,50$	Cukup (C)
4	$1,00 < x \leq 1,50$	Kurang (K)

LAMPIRAN 3 A

**INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN
PENUGASAN (SOAL URAIAN)**

Nama Peserta didik yang menilai :

Nama Peserta didik yang dinilai :
 Kelas/Semester :
 Hari/Tanggal Pengisian :
 Tahun Pelajaran :
 Butir Nilai :
 1. Konsep variasi (passing atas, passing bawah) dalam permainan bola voli
 1. Konsep kombinasi dalam permainan bola voli
 2. Prosedur servis atas

Petunjuk penilaian

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

Penugasan tertulis mengenai pengetahuan berbagai gerak dasar permainan bola voli

Carilah jawaban dari pertanyaan berikut melalui berbagai sumber dengan benar :

1. Bagaimana prosedur melakukan passing atas yang benar?
1. Bagaimana prosedur melakukan passing bawah yang benar?
2. Apa fungsi servis dalam permainan bola voli?
3. Kapan gerak dasar passing atas dan passing bawah digunakan?

NO.	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Bagaimana prosedur melakukan passing atas yang benar?	1. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, 1. kedua lutut dan pinggul direndahkan, 2. dorong bola ke arah teman yang berada di hadapannya dengan kedua tangan ke depan atas 3. bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik	4
2	Bagaimana prosedur melakukan passing bawah yang benar?	1. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, 1. kedua lutut dan pinggul direndahkan, kedua lengan lurus dan rapat di tempatkan di bawah bola 2. dorongkan kedua lengan ke arah bola 3. bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik	4
3	Apa fungsi servis dalam permainan bola voli?	1. Awalan permainan 1. Serangan 2. Menyajikan bola 3. Memperoleh poin	4
4	Bilamana passing atas dan passing bawah digunakan dalam permainan bola voli?	Passing atas: Jika bola datang dari arah depan, di atas kepala Passing bawah: Jika bola datang dari arah depan, di bawah dada	2
Jumlah skor maksimal			10

PEROLEHAN NILAI:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

LAMPIRAN 4 A

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada aktivitas permainan bolavoli:

1. Passing atas dan bawah, secara berpasangan !
1. Servis atas, passing bawah, passing atas secara berpasangan dan kelompok !

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak														Jumlah Skor	Nilai		
		Prosedural Gerakkan																	
		Passing atas				Passing bawah				Servis Atas/bawah				Smash/Block					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																			
2																			
3																			
4																			
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maxsimal x 4																			

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria gerak sangat sempurna
1.	Passing Atas	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenaan bola pada ujung jari tangan memantul. • Arah bola tepat ke sasaran. • Bola sampai ke sasaran • Pasangan bisa menerima bola
2.	Passing Bawah	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenaan bola pada kedua lengan bawah memantul. • Arah bola tepat ke sasaran • Bola sampai ke sasaran • Sasaran bisa menerima bola
3.	Servis Atas Servis Bawah	<ul style="list-style-type: none"> • Bola di pukul dengan tangan dari ayunan atas • Bola di pukul dengan tangan dari ayunan bawah • Bola melewati net

		<ul style="list-style-type: none"> • Bola sampai ke sasaran
4.	Smash/block	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenaan bola yang tepat sasaran • Bola menghasilkan Point

**PEDOMAN PENSKORAN KOMPETENSI KETERAMPILAN (K I-4)
(PASSING ATAS, PASSING BAWAH, SERVIS ATAS/BAWAH, SMASH/BLOCK)**

Keterangan :

Skor 4 : apabila dilakukan dengan sangat sempurna

Skor 3 : apabila dilakukan dengan sempurna

Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup sempurna

Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang sempurna

PEROLEHAN NILAI :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

Rentang Nilai Kompetensi Keterampilan

	No.	Nilai	Predikat
LAMPIRAN 5 INST	1	$3,84 > x \geq 4,00$	A
	2	$3,51 > x \geq 3,83$	A-
	3	$3,18 > x \geq 3,50$	B+
	4	$2,84 > x \geq 3,17$	B
	5	$2,51 > x \geq 2,83$	B-
	6	$2,18 > x \geq 2,50$	C+
	7	$1,84 > x \geq 2,17$	C
	8	$1,51 > x \geq 1,83$	C-
	9	$1,18 > x \geq 1,50$	D+
	Petunjuk peni	10	$1,00 > x \geq 1,17$

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

Daftar tugas:

1. Carilah bentuk-bentuk teknik bertahan dalam permainan bola voli!
1. Carilah bentuk-bentuk teknik menyerang dalam permainan bola voli!

NO.	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
-----	------	---------------	------

1	Bentuk-bentuk teknik bertahan dalam permainan bola voli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima smash lawan 1. Bendungan <ol style="list-style-type: none"> a. Bendungan 1 pemain a. Bendungan 2 pemain b. Bendungan 3 pemain 	4
2	Bentuk-bentuk teknik menyerang dalam permainan bola voli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frontal wreck (smash depan) 1. Frontal smash dengan twist (smash depan dengan memutar) 2. Samsh dari pergelangan tangan 3. Dump (wreck pura-pura) <p>Source: http://www.volimaniak.com/2014/01/pola-permainan-bola-voli.html permainan bola voli</p>	4

PEROLEHAN NILAI:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

LAMPIRAN 5 B

INSTRUMEN PENILAIAN PEMBELAJARAN PENGAYAAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1).

Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada aktivitas permainan bolavoli:

Passing atas dan bawah, servis atas, passing bawah, passing atas dengan peraturan permainan bola voli mini!

Lembar Observasi

Penilaian Kompetensi Keterampilan

Bermain Bola Voli Mini

No	Nama Pesertadidik	Eksekusi Keterampilan	Membuat Keputusan	Mendukung	Jumlah Skor
1					
2					
3					
4					

5					
6					
7					
8					
9					
10					

Komponen dan Kriteria

- **Eksekusi Keterampilan (skill execution)** = pesertadidikmelakukan passing bola secara akurat, mencapai pada pesertadidik yang memang ingin dituju serta bisa diterima dengan baik, servis secara akurat melewati net.
- **Membuat Keputusan (decision making)** = Pesertadidik membuat keputusan yang tepat dalam memilih teknik passing maupun pukulan(passing pada teman satu tim yang tidak dijaga yang memungkinkan terciptanya poin) serta kapan melakukan pukulan keras atau lemah.
- **Mendukung (support)** = Pesertadidik berusaha bergerak pada posisi yang mudah untuk dioper dari teman satu tim

PEDOMAN PENSKORAN KOMPETENSI KETERAMPILAN (K I-4) (PASSING ATAS, PASSING BAWAH, SERVIS ATAS/BAWAH, SMASH/BLOCK)

Keterangan :

Skor 5= Penampilan sangat efektif (**SELALU**)

Skor 4= Penampilan efektif (**SERING**)

Skor 3= Penampilan efektif kategori sedang (**KADANG-KADANG**)

Skor 2= Penampilan kategori lemah (**JARANG SEKALI**)

Skor 1= Penampilan kategori sangat lemah (**TIDAK PERNAH**)

PEROLEHAN NILAI :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

Rentang Nilai Kompetensi Keterampilan

No.	Nilai	Predikat
1	$3,84 > x \geq 4,00$	A
2	$3,51 > x \geq 3,83$	A-
3	$3,18 > x \geq 3,50$	B+
4	$2,84 > x \geq 3,17$	B
5	$2,51 > x \geq 2,83$	B-
6	$2,18 > x \geq 2,50$	C+
7	$1,84 > x \geq 2,17$	C
8	$1,51 > x \geq 1,83$	C-
9	$1,18 > x \geq 1,50$	D+

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah :SMP N 3 TEMPEL
 Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas / Semester :VII / Ganjil
 Materi Pokok :Aktivitas Gerak Berirama
 Alokasi Waktu :2 x 3 x 40 menit (2 x Pertemuan)

a. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
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 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 atau teori.

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
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.	<p>A. Mampu menyebutkan macam-macam langkah kaki pada aktivitas gerak berirama</p> <p>B. Mampu menyebutkan macam-macam ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama</p> <p>C. Mampu menjelaskan pengertian aktivitas gerak berirama.</p> <p>D. Mampu menjelaskan cara melakukan langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama</p>
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	<p>A. Mampu mempraktikkan macam-macam langkah gerak berirama</p> <p>B. Mampu mempraktikkan macam-macam gerak ayunan lengan mengikuti irama</p> <p>C. Mampu mempraktikkan rangkaian gerakan kombinasi langkah dan ayunan lengan mengikuti irama</p>

a. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menyebutkan macam-macam langkah kaki pada aktivitas gerak berirama
4. Siswa mampu menyebutkan macam-macam ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama
5. Siswa mampu mendiskripsikan pengertian irama (ketukan)
6. Siswa mampu menjelaskan cara melakukan langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama
7. Siswa mampu mempraktikkan macam-macam langkah gerak berirama
8. Siswa mampu mempraktikkan macam-macam gerak ayunan lengan mengikuti irama
9. Siswa mampu mempraktikkan rangkaian gerakan kombinasi langkah dan ayunan lengan mengikuti irama

a. Materi Pembelajaran

Tema : Senam Irama

- Materi Pembelajaran Reguler

Latihan gerakan pada aktivitas gerak berirama

1. Langkah dasar

Gerak ayunan lengan dan tangan

Irama Gerak

Latihan gerakan langkah dasar

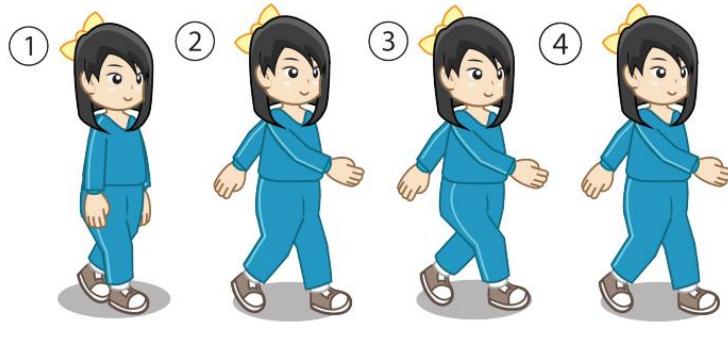
G. Aktivitas pembelajaran langkah biasa

1.1.1 Berdiri dengan sikap tegak rileks

1.1.1 Langkahkan kaki kiri ke depan dan jatuhkan pada tumit

2.1.1 Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit

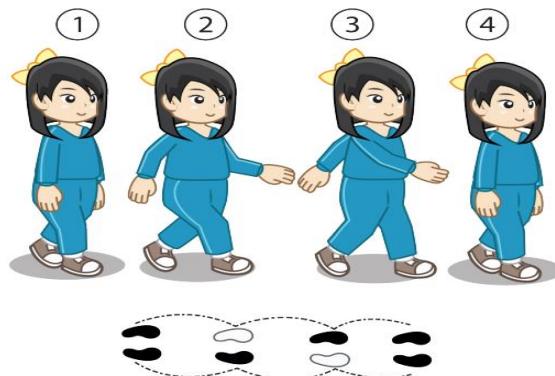
3.1.1 Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian



Gambar 7.1 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah biasa

G. Aktivitas pembelajaran langkah rapat

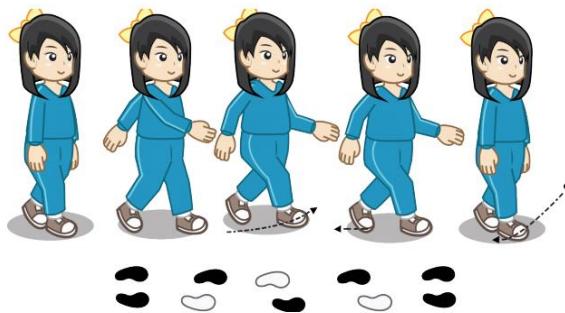
- A. Berdiri dengan sikap tegak rileks
- B. Langkah kaki kanan kedepan kaki kiri
- C. Kemudian melangkahkan kaki kiri didepan kaki kanan
- D. Lanjutkan kedua kaki rapat



Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah rapat

G. Aktivitas pembelajaran langkah keseimbangan

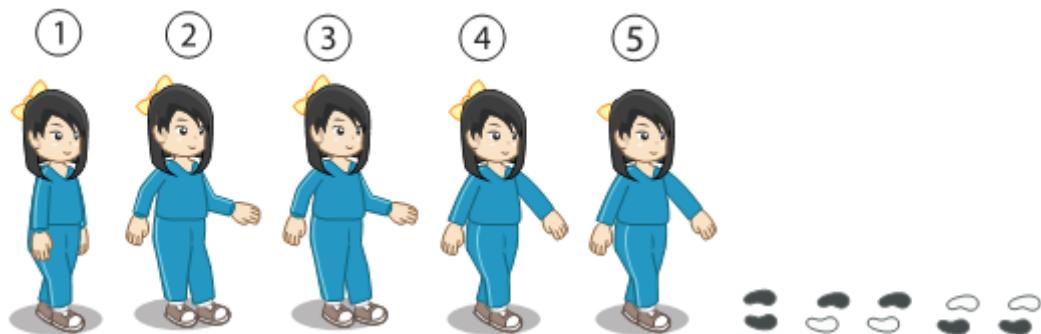
1. Berdiri dengan sikap rileks
4. Hitungan 1: langkahkan kaki kiri kedepan
5. Hitungan 2: kaki kanan menyusul melankah kedepan
6. Ketika tumit kaki kanan masih terangkat kaki kiri mundur diikuti kaki kanan.



Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah keseimbangan

G. Aktivitas pembelajaran langkah depan

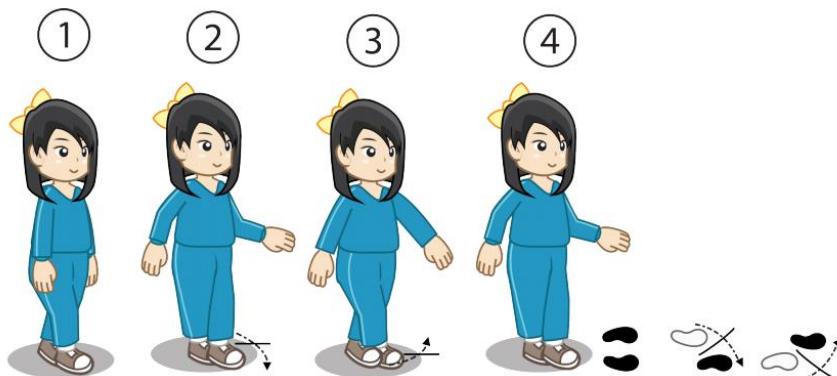
1. Berdiri dengan sikap anjur
2. Hitungan 1: silangkan kaki kiri dimuka kaki kanan
3. Hitungan 1: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua)



Gambar 7.4 Cara melakukan gerak langkah depan

G. Aktivitas pembelajaran langkah silang

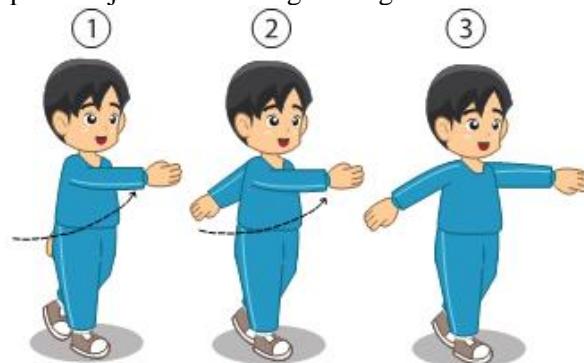
1. Berdiri dengan sikap anjur kiri
2. Hitungan 1: silangkan kaki kiri dimuka kai kanan
3. Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang
4. Langkah dilakukan dengan irama 2/4



Gambar 7.4 Cara melakukan gerak langkah silang

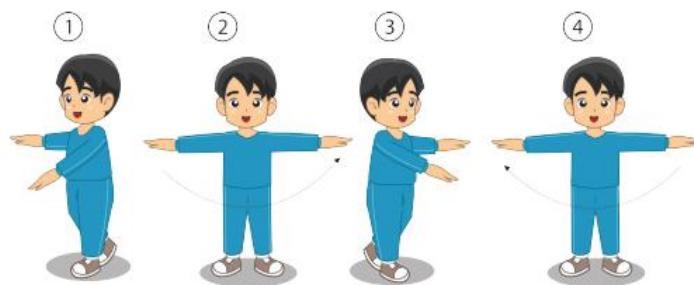
Latihan Gerak ayunan lengan dan tangan

- Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang
- a. Berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus kedepan
- b. Hitungan 1: ayunkan lengan kiri kebelakang diikuti keedua lutut mengeper
- c. Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri kedepan
- d. Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1-2 hanya dilakukan dengan tangan kanan
- e. Lakukan pembelajaran 6x4 hitungan dengan irama 4/4



Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan

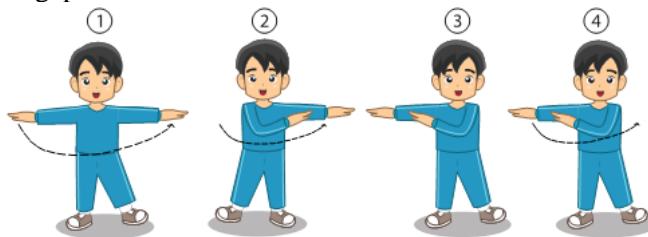
- Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke samping
- 1) Sikap awal berdiri tegak, ayunkan kedua lengan kesamping kanan
- 2) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan kesamping kiri diikuti kedua lutut mengeper
- 3) Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri kedepan
- 4) Hitungan 3-4: lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2



Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping

- Aktivitas gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan
- 1) Sikap berdiri tegak, ayunkan kedua lengan kesamping kanan
- 1) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri
- 2) Hitungan 2: ayunkan lengan kana ke kiri bersama dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper
- 3) Hitungan 3:ayunkan lengan kanan kembali ke kanan

- 4) Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersama memindahkan berat badan kekanan dan kedua lutut mengeper



Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

- Aktivitas gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang
- 1. Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus kedepan.
- 4. Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke depan
- 5. Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan
- 6. Hitungan 3-4 putar kedua lengan melampaui bawah disamping badan
- 7. Hitungan 5,6,7,8 : pembelajaran sama dengan pemelajaran 1,2,3,4 tetapi arah berlawanan



Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

- Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang di depan di badan
- Sikap tegak kaki kiri disamping kiri, kedua tangan direntangkan
- Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di depan badan
- Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali
- Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang kebelakang badan
- Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali
- Hitungan 5,6,7,8 sama seperti hitungan 1,2,3,4



Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan

- Materi pembelajaran pengayaan
- misalnya: faktor kesulitan merangkai gerakan kombinasi dan variasi langkah dengan ayunan lengan.

Materi Pembelajaran Remedial

Misalnya: melakukan gerakan langkah kaki saja atau gerakan lengan saja.

a. Metode

- Latihan
- Demonstrasi

Komando
Pendekatan Scientific

a. Media dan Alat

Media : video

Alat

1. Tape
4. Ruangan

a. Sumber Belajar

1. Download Internet
2. Buku siswa: Muhamad. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 230 s.d 233)
3. Buku guru: Muhamad. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 234 s.d 237)

a. Kegiatan Pembelajaran (Pembelajaran berbasis saintifik)

Pertemuan 1

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<p>Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</p> <p>Sebelum melaksanakan pembelajaran Guru dan seluruh peserta didik berdoa bersama.</p> <p>Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum, guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bila kedapatan peserta didik menderita penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus</p> <p>Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</p> <p>Guru melakukan apresepsi dengan mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu senam lantai dengan cara tanya jawab serta mengaitkan dengan materi yang akan dipelajari</p> <p>Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak berirama: misalnya bahwa aktivitas gerak berirama adalah sebuah aktivitas yang sering dilakukan pada pemanasan menjelang kegiatan olahraga.</p> <p>Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu Langkah dasar, gerak ayunan lengan dan tangan, dan irama gerak</p> <p>Menyampaikan teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan</p>	15 menit

	dan kompetensi ketampilan.	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati <p>Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, membaca, mengamati gambar di dalam buku dan mengamati aktifitas gerak berirama melalui tayangan video lalu mencatat apa saja yang belum diketahui terkait dengan aktifitas gerak berirama</p> <p>Menanya</p> <p>Peserta didik merumuskan hipotesis sementara tentang hal-hal yang belum diketahui terkait dengan aktifitas gerak berirama, sehingga pertanyaannya mengandung faktual, konseptual dan prosedural</p> <p>Pertanyaan 1: macam-macam langkah kaki pada aktivitas gerak berirama</p> <p>Pertanyaan 2: macam-macam ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama</p> <p>Pertanyaan 3: Apakah yang dimaksud dengan pengertian aktivitas gerak berirama</p> <p>Pertanyaan 4: cara melakukan macam-macam langkah pada aktivitas gerak berirama</p> <p>Pertanyaan 5: cara melakukan ayunan satu lengan pada aktivitas gerak berirama</p> <p>Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mencoba melakukan gerakan dasar kaki sampai sebagian besar siswa bisa melakukan. Dilanjut mencoba melakukan gerakan tangan. Lalu melakukan gerakan kaki dan berkombinasi dengan tangan dan diiringi musik.,.</p>	90 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. 6. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 7. Bersama peserta didik guru melakukan refleksi. 8. Guru memfasilitasi peserta didik untuk membuat butir-butir kesimpulan mengenai macam-macam gerak langkah, macam-macam gerak ayunan lengan, dan irama gerak 9. Guru bersama-sama peserta didik melakukan identifikasi kelebihan dan kekurangan kegiatan pembelajaran (yaitu 	15 menit

	<p>kegiatan mengamati tayangan video, merumuskan pertanyaan, mengumpulkan informasi dengan cara mencatat hasil pengamatan lalu mempraktikan, menjawab pertanyaan dengan informasi yang diperoleh, dan mengomunikasikan jawaban dengan cara menunjukkan hasil rangkaian gerak)</p> <p>10. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<p>3.1.1.1 Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</p> <p>3.1.1.2 Sebelum melaksanakan pembelajaran Guru dan seluruh peserta didik berdoa bersama.</p> <p>3.1.1.3 Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum, guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bila kedapatan peserta didik menderita penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus</p> <p>3.1.1.4 Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</p> <p>3.1.1.5 Guru melakukan apresepsi dengan mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu senam lantai dengan cara tanya jawab serta mengaitkan dengan materi yang akan dipelajari</p> <p>3.1.1.6 Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak berirama: misalnya bahwa aktivitas gerak berirama adalah sebuah aktivitas yang sering dilakukan pada pemanasan menjelang kegiatan olahraga.</p> <p>3.1.1.7 Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu Langkah dasar, gerak ayunan lengan dan tangan, dan irama gerak</p> <p>3.1.1.8 Menyampaikan teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan.</p>	15 menit
Inti	<p>1 Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/mengasosiasi –mengomunikasikan</p> <p>Peserta didik mencoba melakukan rangkaian gerakan</p>	90 menit

	<p>berirama kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan</p> <p>Mencipta</p> <p>Peserta didik membuat rangkaian gerakan berirama kombinasi gerak spesifik langkah dan ayunan kemudian memperagakannya.</p>	
Penutup	<p>1. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</p> <p>11. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>12. Bersama peserta didik guru melakukan refleksi.</p> <p>13. Guru bersama-sama peserta didik melakukan identifikasi kelebihan dan kekurangan kegiatan pembelajaran (yaitu kegiatan mengamati tayangan video, merumuskan pertanyaan, mengumpulkan informasi dengan cara mencatat hasil pengamatan lalu mempraktikkan, menjawab pertanyaan dengan informasi yang diperoleh, dan mengomunikasikan jawaban dengan cara menunjukkan hasil rangkaian gerak)</p> <p>14. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	15 menit

2.1. Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Ket.
		Pengetahuan	Keterampilan	
1	3.7Memahami 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	Tes Tertulis		<p>1. Diberikan di akhir pembelajaran.</p> <p>Bentuk soal uraian.</p> <p>Jumlah soal : 5 butir</p>
2	4.7Mempraktikkan 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		Tes Kinerja	<p>Dilakukan pada saat proses pembelajaran (Kinerja / proses)</p> <p>Penilaian produk</p> <p>dilakukan akhir pembelajaran inti</p>

- Penilaian Pengetahuan

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	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	Senam Irama	1. Siswa dapat menyebutkan dua langkah kaki pada aktivitas gerak berirama 2. Siswa dapat menyebutkan 2 macam ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama 3. Siswa dapat menjelaskan pengertian aktivitas gerak berirama	Uraian	5

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
			4. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan langkah rapat pada aktivitas gerak berirama 5. Siswa dapat menjelaskan ayunan satu lengan depan belakang pada aktivitas gerak berirama b		

Butir soal:

- Sebutkan 2 macam langkah kaki pada aktivitas gerak berirama
- Sebutkan 2 macam ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama
- Apakah yang dimaksud dengan pengertian aktivitas gerak berirama
- Jelaskan cara untuk melakukan langkah rapat pada aktivitas gerak berirama
- Jelaskan cara untuk melakukan ayunan satu lengan depan belakang pada aktivitas gerak berirama

Pedoman Penskoran Soal Uraian Kebugaran Jasmani

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor
1.	1. langkah biasa	1
	2. langkah rapat	1
2.	1. ayunan lengan depan belakang	1
	2. ayunan satu lengan ke samping	1
3.	adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama	2
4.	Berdiri dengan sikap tegak rileks, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan dan lanjutkan kedua kaki rapat.	2
5.	Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan, hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper, hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan, hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan dan lakukan Pembelajaran ini 6×4 hitungan dengan irama 4/4	2
Skor maksimum		10

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

- **Penilaian Keterampilan**

1. Petunjuk Penilaian

Siswa diminta melakukan aktivitas gerak berirama di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur : kebenaran gerak, kontinuitas gerak dan kesuaian gerak dengan irama.

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Siswa diminta untuk melakukan rangkaian gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan sebanyak 4 gerakan secara kontinu dengan hitungan masing-masing gerakan 2 x 8 hitungan secara kelompok.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>rangkaian gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan</i>			NA
		Kebenaran Gerak (1-4)	Kontinuitas gerak (1-4)	Kesuaian gerak dengan irama (1-4)	

Nilai 2 apabila 2 gerakan dilakukan dengan benar.

Nilai 1 apabila 1 gerakan dilakukan dengan benar.

* Kontinuitas gerak
Cara menilai :

Nilai 4 apabila seluruh gerakan dilakukan secara kontinu.

Nilai 3 apabila 3 gerakan dilakukan secara kontinu.

Nilai 2 apabila 2 gerakan dilakukan secara kontinu.

Nilai 1 apabila 1 gerakan dilakukan secara kontinu.

* Kesesuaian gerak dengan irama
Cara menilai :

Nilai 4 apabila seluruh gerakan dilakukan sesuai dengan irama/hitungan.

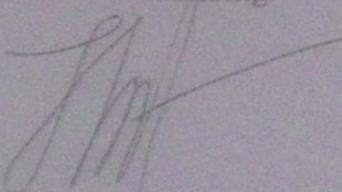
Nilai 3 apabila 3 gerakan dilakukan sesuai dengan irama/hitungan.

Nilai 2 apabila 2 gerakan dilakukan sesuai dengan irama/hitungan.

Nilai 1 apabila 1 gerakan dilakukan sesuai dengan irama/hitungan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

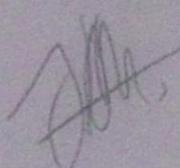
Guru Pembimbing



Heru Darmawan, S.Pd

Tempel, 15 Oktober 2017

Mahasiswa



Adika Zulfiy K
NIM. 14601241011

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / Ganjil
Materi Pokok : Permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (2 x 3 x 40 menit)

1. Kompetensi Inti (KI)

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

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	<p>3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis</p> <p>3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis</p> <p>3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis</p> <p>3.2.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand</p> <p>3.2.5 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand</p> <p>3.2.6 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang forehand</p> <p>3.2.7 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik</p>

	dasar pengembalian servis panjang forehand
4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	4.2.1 Melakukan variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis 4.2.2 Melakukan kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis 4.2.3 Melakukan keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis 4.2.4 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand 4.2.5 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand 4.2.6 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang <i>forehand</i>

Tujuan Pembelajaran

KD 3

- Mampu Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis

Dapat Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis

Dapat Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis

Mampu Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand

Mampu Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand

Dapat Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang forehand

Mampu Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand

KD 4

1. Dapat Melakukan variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis
 - Mampu Melakukan kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis
 - Dapat Melakukan keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis
- Dapat Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang *forehand*
- Mampu Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang *forehand*
- Mampu Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang *forehand*

1. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler
 - a. Sikap service panjang *forehand*
 - a. Sikap pukulan *forehand*
 - b. Gerakan pukulan service *forehand*
 - c. Gerakan menerima pukulan *forehand*
1. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Adapun materi pembelajaran remedial sebagai berikut :

 1. Melakukan sikap gerakan service panjang *forehand*, dan gerakan memukul *forehand*
1. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - a. Melakukan permainan kombinasi dan variasi dalam melakukan gerakan service panjang dan pukulan *forehand* dalam permainan bulutangkis.
 - b. Menjelaskan kegunaan dari setiap gerakan serta menjelaskan bentuk dan cara melakukan gerakan service panjang *forehand* dan pukulan *forehand* dalam permainan bulutangkis

1. Metode pembelajaran

1. Saintifik

Pembelajaran dengan pendekatan saintifik adalah pembelajaran yang terdiri atas kegiatan mengamati (untuk mengidentifikasi hal-hal yang ingin diketahui), merumuskan pertanyaan (dan merumuskan hipotesis), mencoba/mengumpulkan data (informasi) dengan berbagai teknik, mengasosiasi/ menganalisis/mengolah data (informasi) dan menarik kesimpulan

serta mengkomunikasikan hasil yang terdiri dari kesimpulan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap

1. Resiprokal

Pembelajaran yang dirancang untuk memberikan manfaat agar tujuan pembelajaran tercapai dan memberikan ketrampilan pada siswa dalam memahami apa yang dibaca didasarkan pada pengajuan pertanyaan.

Peserta didik diberikan form tugas pengamatan dan berpasangan satu sama lain untuk menganalisis dan mengevaluasi strategi dalam pertarungan pencak silat

2. Penugasan

Pemberian Tugas secara terstruktur oleh guru kepada peserta didik baik dengan penugasan secara langsung maupun tertulis.

1. Media Pembelajaran

A. Alat Pembelajaran:

- Ruang atau halaman sekolah
- Arena bulutangkis
- Peluit

A. Media pembelajaran:

- Gambar keterampilan gerakan service panjang forehand, dan pukulan forehand
- Video pembelajaran dan gerakan demonstrasi oleh atlet melalui laptop atau media pemutar vidio
- Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerakan service panjang forehand dan pukulan forehand dalam permainan bulutangkis

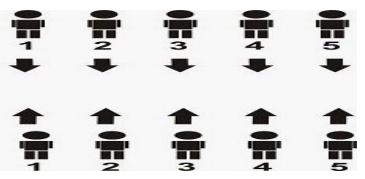
G. Sumber Belajar

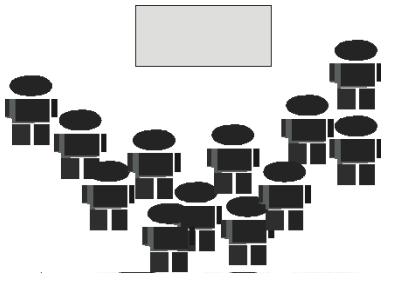
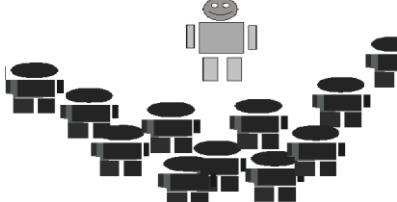
- Abduljabar, Bambang. 2015. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga SMA Kelas 12 Kurikulum 2013. Jakarta: PT. Yudhistira
- Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMA Kelas VIII KURIKULUM 2013, hal 70 - 76; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.

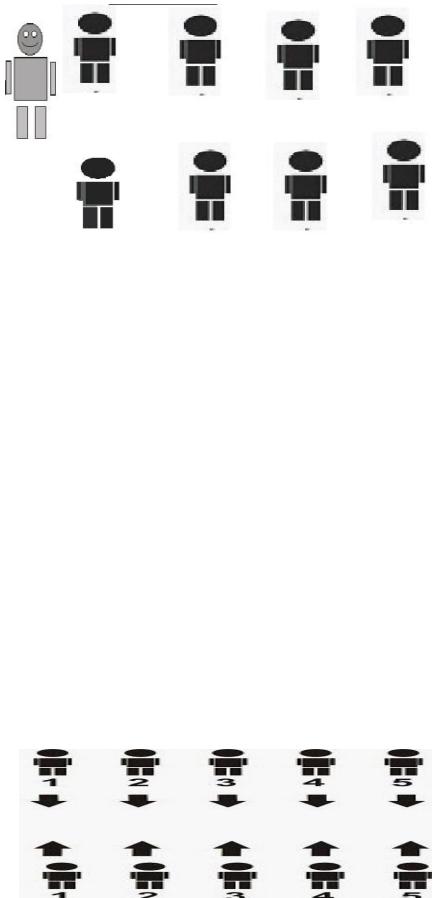
1. Kegiatan Pembelajaran

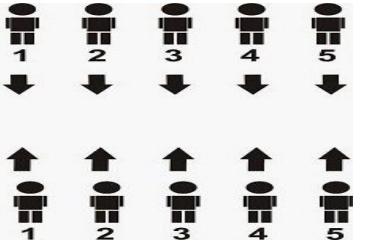
Pertemuan Ke-1

KEGIATAN	Gambar / Posisi
Pendahuluan (20 menit)	
1) Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu	

<p>peserta didik, dan absensi.</p> <p>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>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), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p>	
<p>Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bola garis)</p>	
<p>Guru mempertanyakan "Siapa atlet bulutangkis idola kalian?", Apa jenis keterampilan gerakan bulutangkis?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p>	
<p>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : keterampilan gerakan service panjang forehand, dan pukulan forehand dalam permainan bulutangkis</p>	
<p>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).</p>	

<p>Inti (80 menit)</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati berbagai keterampilan gerakan service dan pukulan forehand melalui pengamatan media gambar, buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>Peserta didik mengamati keterampilan sikap gerakan service dan pukulan forehand melalui pengamatan media video buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>Peserta didik mengamati gerakan service panjang forehand dan pukulan forehand melalui pengamatan media video, buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan posisi kaki, badan dan lengan saat melakukan gerakan service dan pukulan forehand <p>Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan gerakan servide dan pukulan forehand</p> <p>Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan sikap service dan pukulan dalam variasi permainan</p> <p>Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak service dan pukulan forehand dalam permainan 	 

<p>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 di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerakan service dan pukulan forehand 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 di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya. 2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak service dan pukulan forehand 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 di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya. <p>Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok merangkai gerakan service dan pukulan forehand dengan ketepatan dan keluesan gerakan.</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menerapkan keterampilan sikap gerakan service dan pukulan forehand dalam 	
--	--

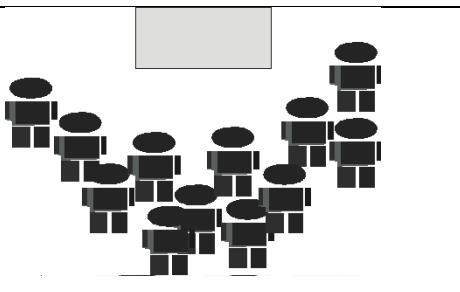
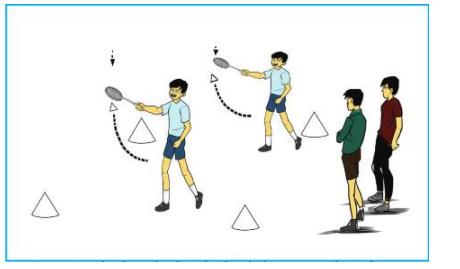
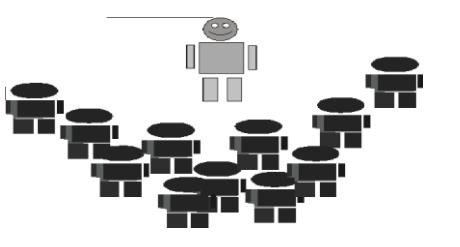
<p>permainan dengan peraturan dimodifikasi dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama melakukan gerakan service dan pukulan forehand dalam bulutangkis</p> <p>Guru mengamati dan mengevaluasi jalannya permainan modifikasi, bila ada peserta didik yang masih salah dalam mempraktikan maka guru mengoreksi dan membenarkan.</p>	
--	---

<p>Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. <p>Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan gerakan permainan bulutangkis.</p> <p>Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan servide dan pukulan lainnya, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bulutangkis, manfaat bulutangkis terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan</p>	
--	---

menyampaikan salam.	
---------------------	--

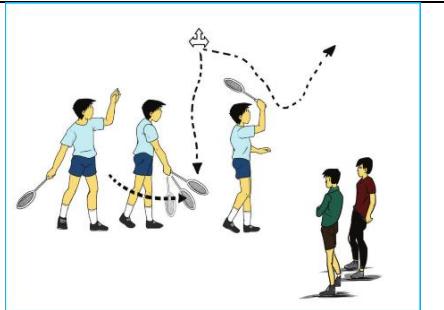
Pertemuan Ke-2

KEGIATAN	Gambar / Posisi
<p>Pendahuluan (20 menit)</p> <p>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</p> <p>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>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.</p> <p>Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bola garis)</p>	 
<p>Inti (80 menit)</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati berbagai keterampilan</p>	

<p>gerakan service dan pukulan forehand melalui pengamatan media gambar, buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan sikap gerakan service dan pukulan forehand melalui pengamatan media vidio buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati gerakan service panjang forehand dan pukulan forehand melalui pengamatan media video, buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 	
<p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan posisi kaki, badan dan lengan saat melakukan gerakan service dan pukulan forehand <p>Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan gerakan servide dan pukulan forehand</p> <p>Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan sikap service dan pukulan dalam variasi permainan</p>	
<p>Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak service dan pukulan 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 di tempat (tidak bergerak). Selama praktik 	

tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

- 3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerakan service dan pukulan forehand 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 di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.



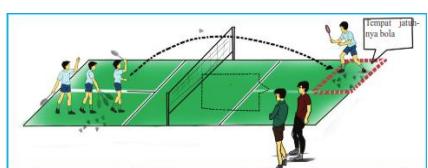
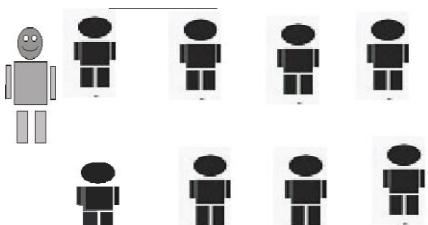
Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok merangkai gerakan service dan pukulan forehand dengan ketepatan dan keluesan gerakan.

Mengomunikasikan

1. Peserta didik menerapkan keterampilan sikap gerakan service dan pukulan forehand dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama melakukan gerakan service dan pukulan forehand dalam bulutangkis

Guru mengamati dan mengevaluasi jalannya permainan modifikasi, bila ada peserta didik yang masih salah dalam mempraktikkan maka guru mengoreksi dan membenarkan.





<p>Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.1. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.2. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan gerakan permainan bulutangkis.3. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan bermain bulutangkis4. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	
---	---

1. Penilaian Evaluasi Strategi

Setelah peserta didik mampu menganalisis dan melakukan gerakan kombinasi service dan pukulan forehand, selanjutnya peserta didik diarahkan untuk dapat menilai penampilan dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan gerakan yang dilakukan saat melakukan simulasi berbagai permainan bulutangkis. Lakukan aktivitas pembelajaran berikut:

- 1) Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang melakukan simulasi pertandingan bulutangkis.
- 2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan untuk diri sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	GERAKAN SERVICE				GERAKAN PUKULAN FOREHAND				GERAKAN BERTAHAN			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Andi												
2	Dika												
3	Ika												
...												

Skor:

- 4= Penampilan Sangat Baik
- 3= Penampilan Baik
- 2= Penampilan Cukup
- 1= Penampilan Kurang

- 3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan simulasi pertandingan bulutangkis.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaian dengan teman-temannya.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi penilaianya dalam satu kelas

Penilaian Pembelajaran

Penilaian Sikap Spritual

1. Teknik Penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

• Petunjuk Penilaian

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

Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor
1.	Berdoa sebelum memulai pembelajaran.	
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.	
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.	
4	Berdoa setelah selesai pembelajaran	
	Jumlah skor maksimal = 4	

1. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4 = Jika semua indikator muncul / ditunjukkan

Skor 3 = jika hanya 3 indikator yang muncul/ditunjukkan.

Skor 2 = jika hanya 2 indikator yang muncul/ditunjukkan.

Skor 1 = jika hanya 1 atau tidak ada indikator yang muncul/ditunjukkan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 4

Skor perolehan peserta didik: SP

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

Rentang nilai sikap spiritual:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

NILAI KETUNTASAN SIKAP		
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	3.00	BAIK (B)
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

Penilaian Sikap Sosial

■ Teknik Penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

■ Petunjuk Penilaian

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

Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama 1. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). Tidak mengganggu peserta didik yang lain.	
2.	Sportifitas Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.	
3.	Disiplin • Hadir tepat waktu. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
TOTAL SKOR = 12		

- Pedoman Penskoran

1. Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika tidak ada indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

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

Rentang nilai sikap:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

NILAI KETUNTASAN SIKAP		
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	3.00	BAIK (B)
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

J.3 Penilaian Pengetahuan

a. Teknik Penilaian

Pengamatan

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penilaian

Agar para peserta didik memahami dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam simulasi pertandingan bulutangkis modifikasi. Tugaskan peserta didik untuk melakukan kegiatan di bawah ini di rumah:

❖ Mengamati/menonton sebuah pertandingan bulutangkis.

Menuliskannya hasil pengamatannya dalam buku pelajaran.

Mendiiskusikan hasil pengamatan dengan temannya di kelas

Mengumpulkan hasil diskusi kepada guru.

Penilaian tugas/projek yang dilaksanakan peserta didik tersebut dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Aspek	Kriteria dan skor penilaian				
	1	2	3	4	
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat	
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik	
Pelaporan	Jika hasil ulasan hanya taktik dan	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan	Jika hasil ulasan hanya	Jika hasil ulasan taktik dan	

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah aspek yang dinilai}}$$

NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN		
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.00	B
	2.00	C
	1.00	D

J.4 Penilaian Keterampilan

- Lembar pengamatan proses gerakan service panjang forehand dan pukulan forehand dalam permaianan bulutangkis

Teknik Penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam pertandingan)

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan service panjang forehand dan pukulan forehand yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

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

a) 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

1. Penskoran

Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki
- sikap kuda-kuda berdiri tegak

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 :

- (1) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- (1) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan memegang raket
- (1) posisi badan condong ke belakang
- (1) pandangan mata tertuju ke depan

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 :

- (1) posisi kaki melakukan gerakan lanjutan
- (2) pandangan tetap tertuju ke depan
- (3) badan melakukan gerakan lanjutan

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

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

1. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN	
ANGKA	PREDIKAT
4.00	A
3.00	B
2.00	C

1.00	D
------	---

- a. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak service panjang dan pukulan forehand dalam permainan bulutangkis

2) Penilaian hasil keterampilan gerak service dan pukulan forehand

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak service dan pukulan forehand :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri saling berhadapan.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak service dan pukulan forehand
- (3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengkoran
1.	Ketepatan melakukan Sikap dengan kaki	3
2.	Ketepatan melakukan perkenaan pada cock	3
3.	Ketepatan arah sasaran	3
4.	Ketepatan melakukan koordinasi	3
5.	Keserasian gerakan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

- b. Penilaian hasil keterampilan gerak service dan pukulan forehand

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 :

$$\text{Skor penilaian proses} \times 70\% = \dots \text{ditambah dengan}$$

$$\text{Skor hasil gerak} \times 30\% = \dots \text{sama dengan} \dots$$

1. PELAKSANAAN REMEDIAL DAN PENGAYAAN

Skenario Pembelajaran Remidial

cara memberi bantuan pukulan forehand

- salah satu temanya memberikan diatasa kepala temanya yang mau melakukan pukulan forehand.

Cara memberi bantuan Sikap service panjang forehand

- dilakukan secara berulang kali.

Cara memberi bantuan Gerakan menerima pukulan forehand

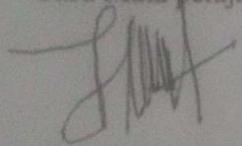
- dilakukan secara berulang kali dan membenarkan pegangan raket apabila melakukan kesalahan dan posisi kaki.

keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan
		KI	KD					
1	Adika	3	4.1	keterampilan	konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	Melakukan gerakan service dan pukulan forehand	2,67	Penugasan Penugasan mengamati dan menganalisis pertandingan di luar jam bulutangkis pelajaran / di rumah secara individu, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan

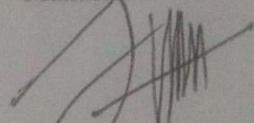
Tempel, 21 Oktober 2017

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Heru Darmawan, S. Pd

Mahasiswa



Adika Zulfiy K
NIM 14601241011

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 3 TEMPEL

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/ Semester : VII/ Ganjil

Materi Pokok: Atletik (Tolak peluru)

Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 X40 menit)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami 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

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1. Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.2. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik Tolak peluru dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 4.3.2. Menggunakan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran *peserta didik* dapat:

1. Melakukan sikap awalan / membawa tolak peluru dengan benar
2. Melakukan pelaksanaan gerakan saat tolak peluru dengan benar
3. Melakukan sikap akhir gerakan (gerakan ikutan) tolak peluru dengan benar
4. Menyebutkan gerak spesifik memegang peluru dengan benar
5. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru dengan benar
6. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru dengan benar

D. Materi Pembelajaran

1. *Materi Reguler*

a. Konsep variasi gerak Atletik Tolak peluru (Awalan/membawa, saat tolakan, akhir tolakan):

- a. Konsep variasi awalan/membawa

Konsep variasi saat gerakan tolakan

Konsep variasi akhir tolakan /gerak ikutan

b. Konsep Kombinasi:

Kombinasi membawa/awalan, saat tolakan, akhir tolakan

c. Mengadakan Perlombaan Tolak peluru secara sederhana

1. Membawa / awalan dilapangan tolak peluru

Saat tolakan tidak keluar dari lapangan tolak peluru

Hasil tolakan didalam sektor daerah sasaran tolakan

Hasil tolakan yang dicapai diukur dalamm

2. *Materi Pembelajaran Pengayaan*

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi dalam lomba atletik.

Misalnya awalan ditambah dengan gerakan kaki agar hasil tolakan lebih, peserta lain yang belum melakukan diberi tugas sebagai juri (mengukur) secara bergantian

3. *Materi Pembelajaran Remedial*

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya peluru diganti dengan benda sejenis yang bulat (bola kati,bola plastik), saat tolakan berusaha tidak melewati garis lapangan supaya tolakan tidak diskwalifikasi.

(sesuai aturan dasar yang berlaku)

E. Metode Pembelajaran

Penugasan
Resiprokol /timbal balik

F. Media dan Bahan

1. Media Pembelajaran

G. Gambar, video, lcd

Lapangan / sektor tolak peluru

2. Bahan

1. Peluru besi / karet / bola yang sejenis
2. Meter line
3. Pembatas / tanda / kapur gamping
4. Peluit / alat tulis

G. Sumber belajar

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. CetakanKe-3.(Edisi Revisi) Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 199-228).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. CetakanKe-3.(Edisi Revisi). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 147-156).

H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapan salam atau selamat pagi kepada peserta didik
- Guru memimpin doa dan bersalaman Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep atletik secara umum dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya dalam atletik.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: Cabang Atletik; nomor Tolak peluru gaya samping.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan Atletik: misalnya bahwa bermain Atletik adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani

Pemanasan

Sebelum tahap mencoba, peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang, maka peserta didik dibagi dalam kelompok kecil (2 orang) melakukan gerakan anggauta tangan/lengan

1) Saling tarik kedua tangan



2) memegang kaki mendorong teman,berjalan dengan tangan

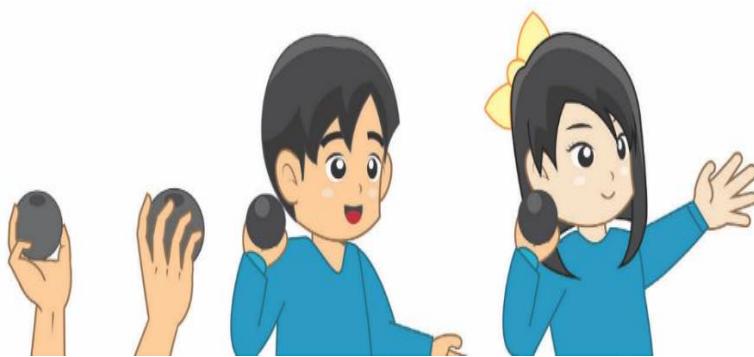


2. Kegiatan inti (90 menit)

Aktivitas Pembelajaran Tolak peluru

a. Mengamati

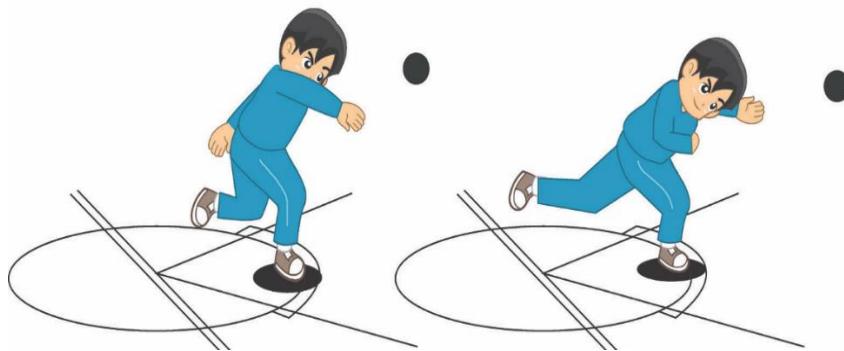
Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati tayangan video/gambar/peragaan orang tolak peluru: yaitu dari awalan/membawa, saat tolakan, gerak ikutan yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan peragaan tersebut



Aktivitas pembelajaran cara memegang peluru

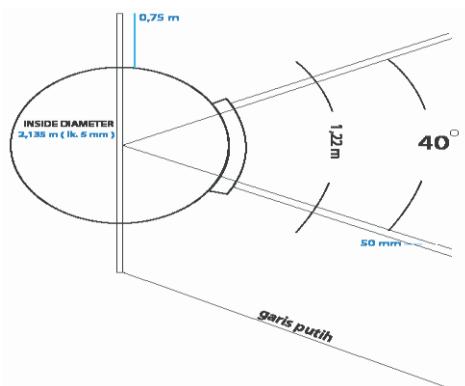


Aktivitas pembelajaran sikap menolak peluru darisikap badan menyamping



Aktivitas pembelajaran sikap badan setelah menolak peluru

Gambar Lapangan tolak peluru



Menanya

Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur awalan/membawa, saat gerakan tolakan, akhir gerakan tolak peluru.

Berdasarkan amatan guru pada pemansan , dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi ketua kelompok bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 4 orang.

Mengumpulkan informasi/Mencoba

Pesertadidik mencari data mengenai cara awalan/membawa,saat gerakan tolakan,akhir gerakan tolak peluru yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan rangkaian tolak peluru

Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai rangkaian tolak peluru tadi pesertadidik membuat kesimpulan mengenai teknik tolak peluru yang benar.

Peserta didik dalam kelompoknya dibagi dua , yang satu melakukan awalan, tolakan, akhir gerakan, dan pasangan lainnya mengamati pasangan tersebut (satu-satu secara berurutan). Dengan dipandu lembar pengamatan sebagai berikut:

Lembar Pengamatan tolak peluru

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Gerakan yang benar
Awalan/membawa		

Saat tolakan		
Akhir gerakan		
Kesimpulan		

Hasil pengamatan menjadi kesimpulan

Mengomunikasikan

Peserta didik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan tolak peluru yang benar, dilakukan memperagakan atau mempresentasikan.

Setiap pasangan menyampaikan hasil amatannya kepada peserta didik yang diamati dilanjutkan dengan mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Pada tahap ini guru dapat melakukan pengamatan (observasi) terhadap perilaku peserta didik dan Keterampilannya.

2.1. Penutup (10 menit)

Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putera dan puteri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat

Kesimpulan

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi

Refleksi dari guru dan peserta didik

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

Penilaian

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

Tindak lanjut dan penjelaskan materi minggu depan

Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.

Berdoa

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.

Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.

Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Pada saat perlombaan sederhana, kelompok yang lain melakukan motivasi/semangat pada temannya, dan

tepukan yang meriah bagi tolakan terjauh

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik penilaian :
Kompetensi sikap : Jurnal
Kompetensi Pengetahuan : Penugasan
Kompetensi Keterampilan : Praktik

1. Penilaian Sikap

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Keterangan
1.					
2.					
3.					

2. Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi tolak peluru, kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok diluar jam olah raga dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <p>a. Sebutkan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.</p> <p>b. Sebutkan koordinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.</p>	

2.	Konsep <ul style="list-style-type: none"> a. Jelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru. b. Jelaskan koordinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru. 	
3.	Prosedur <ul style="list-style-type: none"> a. Jelaskan cara melukukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru. b. Jelaskan cara melakukan koordinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru. 	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP TOLAK PELURU

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
Sebutkan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.				
Jelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.				
Jelaskan cara melukukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Pedoman penskoran kriteria jawaban yang lengkap :

1. peluru dipegang dengan ujung telapak tangan (pangkal telapak jari)
7. Jari merenggang (kelingking untuk menahan peluru agar tidak menggelinding jatuh)
8. Letakkan diatas pundak sentuhkan leher dibawah telinga
9. Tangan kiri untuk keseimbangan ,pandangan menuju arah sasaran tolakan

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (3) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

- (4) Skor1, jika jenis disebut tidak lengkap
 b) Soal nomor 2
 (1) Skor4, jika penjelasan benar dan lengkap
 (2) Skor3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 (3) Skor2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 (4) Skor1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
 c) Soal nomor 3
 (1) Skor4, jika urutan benar dan lengkap
 (2) Skor3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
 (3) Skor2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
 (4) Skor1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/12 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

1) Petunjuk Penilaian

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

2). Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik dasar tolak peluru !

3). K K • •	Proses Penilaian Gerak			Skor Akhir	Ket
	Sikap Awal/ membawa peluru (Skor 3)	Sikap saat pelaksanaan gerakan tolak peluru (Skor 3)	Sikap akhir tolak peluru (Skor 3)		
(1) berdiri	
(2) bida	
(3) pandang ke depan					

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

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

- Pelaksanaan gerak

Skor 3 jika:

Skor baik jika:

- (1) peluru ditolakkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan
 (2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan

(3) badandicondongkankedepan

Skor 3 jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- **Pelaksanaan akhir**

Skor 3 jika :

(1) setelah menolak jaga keseimbangan badan

(2) badan dicongkok ke depan

(3) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ukut menjaga

Keseimbangan kaki kana dipindah ke depan (gerak ikutan)

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

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

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor peroleh siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

4. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai Akhir = K(100%) + P(100%) : 2	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengetahuan			

II. Pembelajaran Remedial

Instrument penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrument penilaian pembelajaran regular.

Instrument penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Kompetensi pengetahuan: Penugasan

Kompetensi keterampilan: lembar observasi

- i. bimbingan perorangan
- ii. belajar kelompok

- iii. pemanfaatan tutor sebaya
bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

Remedial Pengetahuan / Ketrampilan gerak *

No	Siswa	Target KI KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
								Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										

KomentarOrangTuaSiswa:

*.Coret yang tidak terpakai

III.Pembelajaran Pengayaan

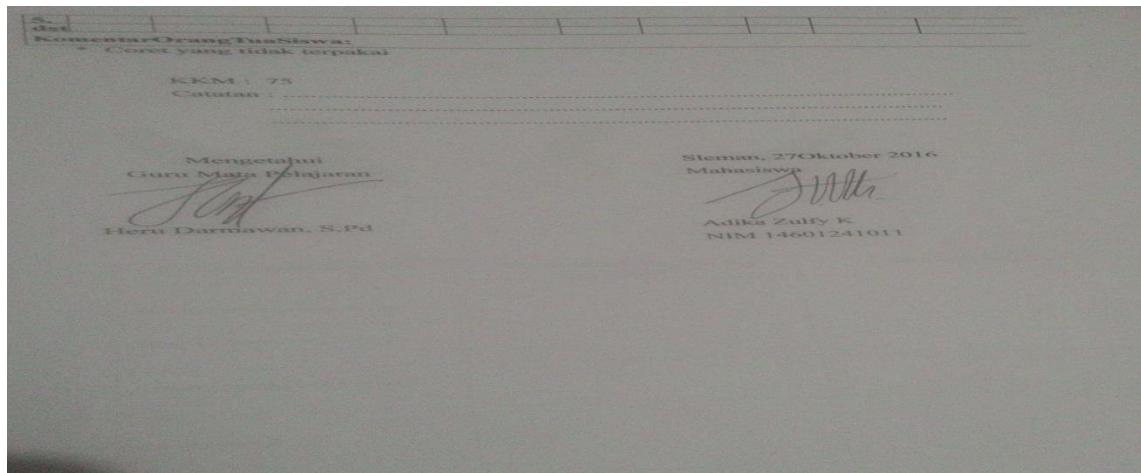
Berdasarkan hasil analisis penilaian, peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan/atau pendalaman materi (kompetensi) antara lain dalam bentuk tugasmengerjakan soal-soal (terlampir)dengan tingkat kesulitan lebih tinggi, meringkas buku-buku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

1. PengayaanPengetahuan / Ketrampilan gerak *

No	Siswa	Target KI KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
								Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										

KomentarOrangTuaSiswa:

* Coret yang tidak terpakai



Lembar pengamatan Tolak peluru

Nama :

Kelas :

No :



Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Gerakan yang benar
Awalan/membawa peluru		
Saat gerakan tolakkan		
Akhir gerakan tolakan		
Kesimpulan		

Lembar soal

1. Gayatolakpelurudimanaawalanmenyampingsudutlemparandinamakan . . .

- a. gaya *Ortodox*
- b. gaya *O`Brian*
- c. gaya *Side arm*
- d. gaya *Baterfly*

2. Berikut ini adalah tahapan-tahapan tolak peluru, kecuali . . . a. cara memegang peluru

- b. sikap badan saat menolak peluru
- c. menjaga keseimbangan
- d. sikap badan setelah menolakkan peluru

3. Badan condong kedepan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Hal ini merupakan tahapan gerakan tolakan peluru . . .

- a. cara memegang peluru
- b. sikap badan saat menolak peluru
- c. cara menolakkan peluru
- d. sikap badan setelah menolakkan peluru

4. Cara memegang peluru dimana peluru diletakkan pada . . .

- a. ujung telapak tangan
- b. jari-jari tangan
- c. telapak tangan
- d. ujung jari-jari tangan

5. Pada saat menolak peluru badan harus . . .

- a. ditegangkan
- b. ditegakkan
- c. dicondongkan
- d. diluruskan

6. Berat tolak peluru putri . . .

- a. 2 kg
- b. 2,50 kg
- c. 3 kg
- d. 4 kg

7. Berat tolak peluru putra . . .

- a. 4 kg
- b. 4,50 kg
- c. 5 kg
- d. 7,257 kg (7,26 kg)

8. Garis tengah lapangan tolak peluru . . .

- a. 1 m
- b. 1,50 m
- c. 2,135 m
- d. 2,50 m

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	:	SMP N 3 TEMPEL
Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas/ Semester	:	VII/ ganjil
Alokasi Waktu	:	3 JP (3x 40 menit/ 1 X Pertemuan)
Materi	:	Kebugaran

- **Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
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 dan menerapkan 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.

- **Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya	<p>3.5.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).</p> <p>3.5.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).</p> <p>3.5.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).</p> <p>3.5.4 Menjelaskan cara pengukuran kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).</p>
1. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya	<p>4.5.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).</p> <p>4.5.2 Melakukan berbagai bentuk latihan kebu-</p>

	<p>garan jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dalam bentuk sirkuit <i>training</i></p> <p>4.5.3 Melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani untuk siswa SMP (usia 13-15 tahun) dan mengolah hasilnya.</p>
--	---

- **TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran:

1. Peserta didik dapat melakukan latihan kekuatan otot dengan benar.

Peserta didik dapat melakukan latihan daya tahan otot dengan benar

Peserta didik dapat melakukan latihan daya tahan jantung dan paru-paru dengan benar

Peserta didik dapat melakukan latihan kelenturan dengan benar

- **Materi Pembelajaran**

Materi Pembelajaran Reguler

Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan

a. Komposisi tubuh

Kekuatan

Daya tahan otot

Daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular

Kelenturan

Pengukuran kebugaran jasmani

Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan

Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan

- **Metode Pembelajaran**

Pendekatan : *Scientific* (5M)

Model : Discovery Based Learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Komando, Tanya Jawab dan Diskusi

Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

Media/alat

1. Gambar: push-up, sit-up, back-up, dan naik turun bangku

Cone

Peluit

Stopwatch

G. Sumber Belajar

1. Buku siswa: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-194)

3. Buku guru: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-194)

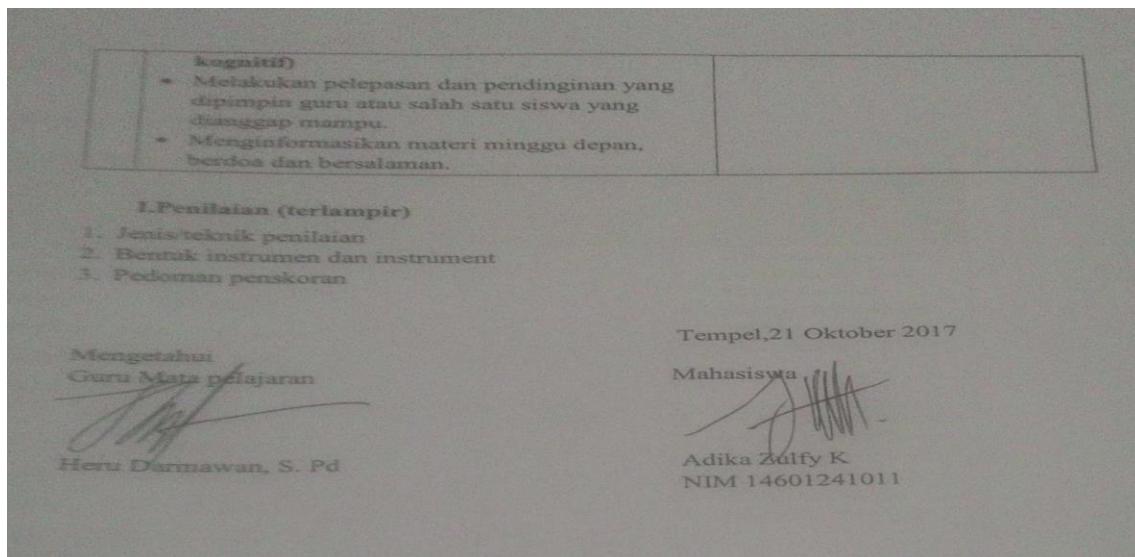
H. Kegiatan Pembelajaran (*Discovery Based Learning*)

Pertemuan 1

KEGIATAN PEMBELAJARAN	
<p>1. Pendahuluan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa ditarik dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa. 1. Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman. 2. Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. 3. Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai. 4. Menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang 4 latihan kekuatan (<i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku). 5. Menyampaikan teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan. 6. Siswa melakukan pemanasan menggunakan permainan tiga berlian. <ul style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa. Tiga siswa bergandengan menjadi 1 dan bergerak sebagai berlian dan 1 orang bergerak bebas bergerak sebagai pengambil berlian 	
<p>2. Kegiatan Inti : Penciptaan situasi (<i>stimulasi</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Siswa membaca buku dan mengamati gambar tentang <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku (hal. 190-194). 8. Siswa menerima pertanyaan dari guru tentang hal yang berkaitan dengan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku. 9. Siswa mencoba melakukan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku. 10. Siswa menerima lembar kerja yang harus dilengkapi selama proses pembelajaran. 	

	<p>Identifikasi Masalah</p> <p>1. Siswa mengerti tentang definisi <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku.</p> <p>Siswa mengidentifikasi otot-otot yang berperan secara dominan pada gerakan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku.</p> <p>Siswa memahami prosedur melakukan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku.</p>	
	<p>Pengumpulan data</p> <p>Penggunaan metode resiprokal</p> <p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Tiap-tiap kelompok menempati pos masing-masing.</p> <p>Pada tiap-tiap pos siswa dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok satunya menjadi pengamat.</p> <p>Siswa melakukan latihan <i>push-up</i> di pos 1, di pos 2 melakukan latihan <i>sit-up</i>, di pos 3 melakukan latihan <i>back-up</i> dan di pos 4 melakukan latihan naik turun bangku.</p> <p>Setelah kelompok 1 selesai secara bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya.</p> <p>Siswa melakukan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku dengan metode <i>sirkuit training</i>. Setelah melakukan latihan di pos 1 dilanjutkan melakukan latihan di pos 2, dilanjutkan melakukan latihan di pos 3 dan dilanjutkan melakukan latihan di pos 4. Masing-masing latihan di pos dibatasi 60 detik.</p> <p>Siswa menuliskan hasil yang diperoleh dari latihan mengenai pengertian, otot-otot yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku dengan format yang telah disiapkan.</p>	
	<p>Pengolahan data</p> <p>Siswa mencermati kembali (mengasosiasi) apa yang telah dituliskan tentang pengertian, otot-otot yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan latihan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku</p>	

	dibandingkan dengan berbagai sumber. Siswa melakukan gerakan <i>push-up</i> , <i>sit-up</i> , <i>back-up</i> , dan naik turun bangku selama 60 detik.	
	Pembuktian Siswa melakukan pemeriksaan kembali dengan cermat untuk membuktikan temuannya dengan hipotesisnya	
	Menarik Kesimpulan Siswa menyimpulkan tentang pengertian, otot-otot yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan latihan <i>push-up</i> , <i>sit-up</i> , <i>back-up</i> , dan naik turun bangku. Siswa mempresentasikan (mengkomunikasikan) hasil pembelajaran dan latihan di depan kelas	
3.	Penutup : 1) Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. (konfirmasi, penilaian kognitif) 3) Melakukan pelepasan dan pendinginan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu. 4) Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman.	15 menit



Lampiran 1.

1. Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Ket.
		Pengetahuan	Keterampilan	
3	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya	Tes tertulis		1. Diberikan di akhir pelajaran dengan durasi 5 menit. Bentuk soal pilihan ganda. Jumlah soal : 5 butir
4	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.		Praktik	Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses) Penilaian produk dilakukan akhir pembelajaran inti

1. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1					
2					

4. Penilaian Pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat	Pengertian kebugaran jasmani	Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani	PG	1

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
	kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya	Manfaat kebugaran jasmani	Menjelaskan manfaat kebugaran jasmani	PG	1
		Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan	Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (Kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan daya tahan cardiovasculer).	PG	2
		Butir-butir tes kebugaran jasmani	Menjelaskan berbagai item-item tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (umur 13-15)	PG	1

Butir soal:

- Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut . . .
 - kebugaran jasmani
 - ketahanan tubuh
 - daya tahan tubuh
 - kekuatan tubuh
- Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan . . .
 1. daya tahan tubuh
 - kelentukan persendian
 - kekuatan otot
 - daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan
- Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan . . .
 - A. kekuatan**
 - daya tahan
 - kelenturan

kelincahan

- Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan . . .
 - a. kecepatan
 - d. kelenturan
 - e. daya tahan otot
 - f. daya tahan paru-paru/kardiovaskuler
- Untuk mengukur kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes . . .
 - a. push up
 - sit up
 - back up
 - squat trush

Pedoman Penskoran Soal Pilihan Ganda

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	A	1
2	D	1
3	A	1
4	D	1
5	A	1
	Skor	
	Total Skor Maksimum	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{totalskor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

1. Penilaian Keterampilan

▪ Petunjuk Penilaian

Siswa diminta melakukan aktivitas kebugaran jasmani di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur : sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (*push-up*) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>Push-up</i>				NA
		Sikap awal (1-2)	Sikap pelaksanaan (1-3)	Sikap Akhir (1-2)	Hasil / Prestasi (1-3)	
		1				

--	--	--	--	--	--

- Kriteria Penilaian

- 1) Sikap awal

1. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menghadap ke depan dan kedua siku ditekuk

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

- 1) Sikap Pelaksanaan

1. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus

Badan dan kaki membentuk garis lurus

Badan turunkan kembali dengan cara membengkokkan kedua siku

Badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

- 1) Sikap Akhir

1. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai

Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menghadap ke depan dan kedua siku ditekuk

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

- 1) Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswadalam melakukan *push-up* selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *push-up*

Nilai 3 = baik (..... s.d)

Nilai 2 = sedang (..... s.d)

Nilai 1 = kurang (..... s.d)

1. Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (*sit-up*) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>Sit-up</i>				NA
		Sikap awal (1-3)	Sikap pelaksanaan (1-4)	Sikap Akhir (1-3)	Hasil / Prestasi (1-3)	

- Kriteria Penilaian

- 1) Sikap awal
- a. Sikap baring telentang
- b. Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- c. Kedua lengan memegang telinga

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

1) Sikap Pelaksanaan

1. Angkat badan ke atas sampai mencium lutut

Kemudian turunkan lagi badan sampai posisi brbaring

Kedua tangan tetap memegang leher

Pandangan mata tetap ke atas

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

1) Sikap Akhir

- Posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks

Kedua tangan tetap memegang telinga

Kedua kaki diluruskan

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

1) Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswadalam melakukan sit-up selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *sit-up*

1. Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (*back-up*) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>Back-up</i>				NA
		Sikap awal (1-3)	Sikap pelaksanaan (1-4)	Sikap Akhir (1-3)	Hasil / Prestasi (1-3)	

- Kriteria Penilaian
 - 1) Sikap awal

- Sikap baring telungkup

Kedua lurus dan dirapatkan

Kedua lengan diatas pinggang

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

1) Sikap Pelaksanaan

1. Angkat badan ke atas

Terangkat sampai perut

Kedua tangan tetap di atas pinggang

Pandangan mata tetap ke atas

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

1) Sikap Akhir

❖ Posisi badan tidur telungkup dan tetap rileks

Kedua tangan tetap di atas pinggang

Kedua kaki diluruskan

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

1) Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswadalam melakukan back-up selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan *back-up*

1. Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot (naik turun bangku) yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam bentuk perlombaan dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian naik turun bangku				NA
		Sikap awal (1-2)	Sikap pelaksanaan (1-3)	Sikap Akhir (1-2)	Hasil / Prestasi (1-3)	

- Kriteria Penilaian

1) Sikap awal

a) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.

b) Kedua lengan lurus dan rilek disamping badan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

1) Sikap pelaksanaan

- Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.

Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai.

Tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

1) Sikap akhir

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.

Kedua lengan lurus dan rilek disamping badan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

1) Hasil / prestasi

Mengukur kemampuan siswa dalam melakukan naik turun bangku selama 60 detik

Cara menilai :

Dibuat norma tes kemampuan naik turun bangku

Nilai 3 = baik (..... s.d

Nilai 2 = sedang (..... s.d

Nilai 1 = kurang (..... s.d

LEMBAR KERJA

1. Pengertian

<i>Push-up</i>	<i>Sit-up</i>	<i>Back-up</i>	Naik turun bangku

Fungsi

<i>Push-up</i>	<i>Sit-up</i>	<i>Back-up</i>	Naik turun bangku
Mengembangkan :	Mengembangkan :	Mengembangkan :	Mengembangkan :

Prosedur

<i>Push-up</i>	<i>Sit-up</i>	<i>Back-up</i>	Naik turun bangku
Sikap awal:	Sikap awal:	Sikap awal:	Sikap awal:
Pelaksanaan:	Pelaksanaan:	Pelaksanaan:	Pelaksanaan:
Sikap akhir:	Sikap akhir:	Sikap akhir:	Sikap akhir:

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP NEGERI 3TEMPEL
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/I
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1 x pertemuan)
Materi	: Atletik (lompat jauh)

G. Kompetensi Inti

- Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

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 kebeadaannya.

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

Mencoba mengolah dan menyaji dalam ranah kongkret (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

G. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1 menyebutkan teknik dasar awalan lompat jauh gaya jongkok . 3.3.2 Menjelaskan teknik dasar tolakan lompat jauh gaya jongkok 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan gerakan saat melayang di udara

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	3.3.4 melakukan teknik dasar mendarat lompat jauh gaya jongkok.
4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1 melakukan teknik dasar awalan lompat jauh gaya jongkok. 4.3.2 melakukan teknik dasar tolakan lompat jauh gaya jongkok. 4.3.3 melakukan teknik dasar sikap badan di udara lompat jauh gaya jongkok. 4.3.4 melakukan teknik dasar mendarat lompat jauh gaya jongkok.

C. Tujuan pembelajaran

1. siswa dapat melakukan teknik dasar tolakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
5. Siswa dapat melakukan teknik dasar sikap badan di udara lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
6. Siswa dapat melakukan teknik dasar mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

- **Materi reguler**

Awalan

a. Tolakan

Sikap badan melayang di udara.

Mendarat.

- Materi pembelajaran Remidial

Padadasarnya materi pembelajaran remidial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan.

Materi pembelajaran pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta setrategi.

D. Metode pembelajaran

- 1) Cakupan
- 5) Demonstrasi

6) Timbal Balik

E. Media dan Alat Pembelajaran

Media :

- a. Gambar rangkaian gerakan (sikap awalan, sikap melayang diudara dan mendarat)
- f. Model siswa atau guru yang memperagakan rangkaian gerakan (sikap awalan, sikap melayang diudara dan mendarat)

Alat dan Bahan

- 1) Bak pasir.
- 5) Cone
- 6) Cangkul
- 7) Meteran.

F. Sumber Belajar

Sumber

2.1. Download Internet

Buku siswa: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-194)

Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 190-194)

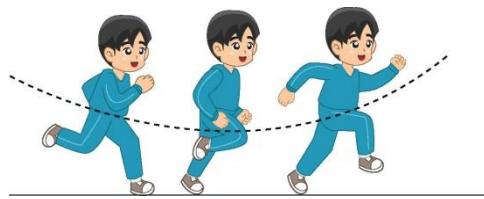
G. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)

- Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<p>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</p> <p>15. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi menyesuaikan dengan kondisi.</p> <p>16. Guru mempertanyakan apakah pengertian lompat jauh menurut kalian kalian? dan apa tujuan lompat jauh ?</p> <p>17. Guru memotivasi peserta didik. Dengan cara memperlihatkan atlet lompat jauh Paralympic</p>	20 menit

	  <p>18. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu: dapat menjelaskan , menyebutkan dan menjelaskan cara teknik dasar lompat jauh gaya jongkok ,dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan dapat mengembangkan sikap disiplin ,tanggung jawab dan sportif dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>19. Guru menyampaikan penilaian aspek pengetahuan dengan cara menggunakan tes tertulis dalam bentuk uraian dan aspek ketrampilan dengan tes kinerja.</p> <p>20. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar kerja siswa, mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi, dan melakukan penilaian proses dan hasil).</p> <p>21. 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.</p> <p>22. Melakukan aktivitas permainan tardisional untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (engklek). Melompat kedepan dengan menggunakan satu kaki sebanyak tiga kali , langkah ke empat mendarat dengan dua kaki , dilakukan bolak balik , secara bergantian</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati <p>Siswa dibagi menjadi 5 kelompok, membaca buku dan mengamati gambar tentang lompat (hal. 137-140).</p> 	80 menit

Gambar: sikap awalan



Gambar: sikap tolakan



Gambar: sikap badan di udara



Gambar: sikap mendarat

Menanya

Mengarahkan supaya peserta didik membuat daftar pertanyaan yang mengandung faktual, konseptual dan prosedural.

Tehnik dasar apa saja yang ada dalam lompat jauh

Bagaimana tehnik dasar lompat jauh itu

Bagaimana cara melakukan tehnik lompat jauh

Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang latihan lompat jauh

Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan posisi badan saat melakukan gerakan melayang di udara.

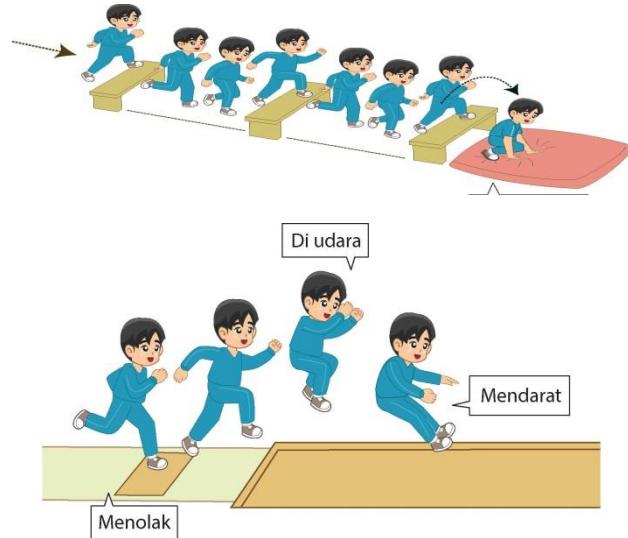
Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/mengasosiasi – mengomunikasikan tentang macam tehnik dasar lompat jauh , penjelasan tehnik lompat jauh dan

penjelasan cara melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Siswa bersama kelompoknya mencari tempat masing-masing di sekitar halaman.

Pada tiap-tiap kelompok secara satu persatu berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat.

Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Kemudian siswa berdiskusi (mengasosiasi) untuk merumuskan jawaban sementara atas pertanyaan di atas. (identifikasi gerakan awalan, tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan) kemudian siswa menuliskan dalam tabel....

	<p>Identifikasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th><th>Gerakan</th><th>difinisi</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Awalan</td><td>gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Tolakan</td><td>perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolak</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Sikap badan di udara</td><td>sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada papan tolak, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Mendarat</td><td>Menjatuhkan badan dengan tumpuan edua kaki yang di tekuk</td></tr> </tbody> </table> <p>Cara melakukan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th><th>Gerakan</th><th>Cara melakukan</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Awalan</td><td>Sikap berdiri , lari pelan lalu tambah kecepatan menuju kecepatan maksimal sebelum menuju ke balok tumpuan</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Tolakan</td><td>Menggunakan kaki yang terkuat dengan posisi badan agak direndahkan ke belakang , kaki tumpu menolak lurus , kaki ayun agak di bengkokan kedua lengan ke belakang</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Sikap badan di udara</td><td>Saat kaki menolak titik berat badan keatas , kaki tolak menyusul saat</td></tr> </tbody> </table>	No	Gerakan	difinisi	1	Awalan	gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan	2	Tolakan	perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolak	3	Sikap badan di udara	sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada papan tolak, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.	4	Mendarat	Menjatuhkan badan dengan tumpuan edua kaki yang di tekuk	No	Gerakan	Cara melakukan	1	Awalan	Sikap berdiri , lari pelan lalu tambah kecepatan menuju kecepatan maksimal sebelum menuju ke balok tumpuan	2	Tolakan	Menggunakan kaki yang terkuat dengan posisi badan agak direndahkan ke belakang , kaki tumpu menolak lurus , kaki ayun agak di bengkokan kedua lengan ke belakang	3	Sikap badan di udara	Saat kaki menolak titik berat badan keatas , kaki tolak menyusul saat	
No	Gerakan	difinisi																											
1	Awalan	gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan																											
2	Tolakan	perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolak																											
3	Sikap badan di udara	sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada papan tolak, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.																											
4	Mendarat	Menjatuhkan badan dengan tumpuan edua kaki yang di tekuk																											
No	Gerakan	Cara melakukan																											
1	Awalan	Sikap berdiri , lari pelan lalu tambah kecepatan menuju kecepatan maksimal sebelum menuju ke balok tumpuan																											
2	Tolakan	Menggunakan kaki yang terkuat dengan posisi badan agak direndahkan ke belakang , kaki tumpu menolak lurus , kaki ayun agak di bengkokan kedua lengan ke belakang																											
3	Sikap badan di udara	Saat kaki menolak titik berat badan keatas , kaki tolak menyusul saat																											

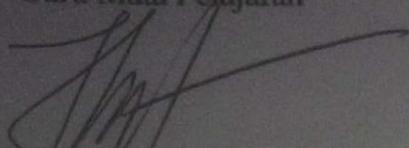
			melayang kedua sedikit di tekuk sehingga posisi badan seperti orang jongkok		
	4	Mendarat	Tarik lengan dan tubuh ke depan bawah , tariklah kaki mendekati badan , luruskan kaki dan tekuk sebelum menyentuh bak pasir.		
<p>Setelah kelompok 1 selesai secara bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya.</p> <p>Siswa melakukan latihan awalan , tolakan , melayang di udara dan mendarat .</p> <p>Siswa menyimpulkan tentang gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok</p> <p>Memaparkan hasil diskusi yang berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh (awalan , tolakan , sikap badan di udara dan mendarat) secara berkelompok.</p>					
Penutup	<p>bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</p> <p>melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;</p> <p>memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</p> <p>merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;</p>				15 menit

I. Penilaian (terlampir)

Jenis/teknik penilaian

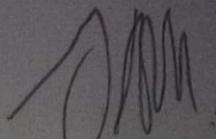
Bentukinstrumen dan instrumen
Pedoman penskoran

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Heru Darmawan, S.Pd.

Mahasiswa



Adika Zulfiy K.
14601241011

Lampiran

1. Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Keterangan
		Pengetahuan	Keterampilan	
3	3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> Diberikan di akhir pelajaran dengan durasi 5 menit. Bentuk soal Uraian. Jumlah soal : 4 butir
4	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)		Praktik	<ul style="list-style-type: none"> Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses) Penilaian produk dilakukan akhir pembelajaran inti

1. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap
1				
2				

1. Penilaian Pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Gerak spesifik awalan	Menyebutkan teknik dasar awalan	Uraian	1
		Gerak spesifik tolakan	Menjelaskan definisi tolakan	Uraian	1
		Gerak spesifik sikap melayang di udara	Menjelaskan cara melakukan sikap melayang di udara	Uraian	1
		Gerak spesifik mendarat	Menjelaskan cara melakukan mendarat	Uraian	1

1. Pedoman penskoran

a) Soal nomor 1

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

c) Soal nomor 3

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

d) Soal nomor 4

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

4. Pengolahan skor

Jumlah skor maksimum 16

Skor perolehan siswa (SP)

Nilai yang diperoleh siswa : $SP/16 \times 100$

1. Penilaian Keterampilan

1. Petunjuk Penilaian

Siswa diminta melakukan spesifik gerakan dasar lompat jauh di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur : sikap awalan, sikap tolakan, sikap melayang di udara dan sikap mendarat.

10. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Siswa diminta untuk melakukan latihan awalan secara kelompok dalam bentuk permainan

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian Awalan				NA
		Sikap awalan (1-2)	Sikap menumpu (1-3)	Sikap Melayang (1-4)	Sikap Mendarat (1-2)	
1						
2						

A. Kriteria Penilaian

A. Sikap awalan

1.1.1 Sikap berdiri, badan agak direndahkan

4.1.1 Kaki kiri ke depan, lalu berlari dengan kecepatan maksimal

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

A. Sikap Tumpuan

A. Menggunakan kaki yang terkuat, badan agak direndahkan ke belakang

E. Kaki tumpu menolak lurus, kaki ayun agak dibengkokkan

F. Kedua lengan ke belakang dengan pandangan ke depan

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

A. Sikap Melayang di udara

1. Kaki menolak, titik berat badan ke atas

7. Kaki tolak menyusul

8. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk

9. Posisi badan berada dalam sikap jongkok

Cara menilai :

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

A. Sikap Mendarat

1. Tarik lengan dengan tubuh ke depan bawah, tarik kaki mendekati badan.
2. Luruskan kaki dan tekuk sebelum menyentuh tanah lalu kaki mendarat.

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

1. Pengolahan skor

Jumlah skor maksimum 11

Skor perolehan siswa (SP)

Nilai yang diperoleh siswa : $SP/11 \times 100$

Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *remedial* terhadap tiga siswa

a) Format Remedial.

No	Siswa	Target KI KD	Aspek	Materi	Indika-	KBM/	Bentuk	Nilai		Keterangan
								Awal	Remedial	
1.										
2.										
3-										
4.										
5.										
Dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

b) Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI KD	Aspek	Materi	Indika-	KBM/	Bentuk	Nilai		Keterangan
								Awal	Remedial	
1.										

2.											
3-											
4.											
5.											
dst											
Komentar Orang Tua Siswa:											

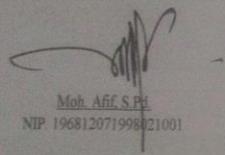
MATRIX PROGRAM KERJA PLT

MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNY											F01
NAMA SEKOLAH ALAMAT SEKOLAH GURU PEMBIMBING PELAKSANAAN PPL		SMP N 3 Tempel Pondokrejo, Tempel, Sleman. Heru Darmawan, S.Pd 15 September –15 November 2017		NAMA MAHASISWA NIM FAK/ JUR/ PRODI DOSEN PEMBIMBING		Adika Zulfiy K 14601241011 FIK/POR/PJKR Herka Maya J., S.Pd. Jas. M.Pd					
NO.	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-									
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	Penerjungan Mahasiswa PLT	1									1
2	Pembuatan Program PLT										
	a. Observasi		20								20
	b. Menyusun Matriks Program PLT		3								3
	c. Rapat koordinasi PLT	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	Administrasi Pembelajaran/Guru										
	a. Jaga Piket		5	5	5	3	5	2	3	3	31
	b. Pembagian buku piket		2								2
4	Pembelajaran Intrapraktikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)										
	a. Persiapan										
	2) Mengumpulkan materi										
	3) Membuat RPP	3			5	5		5			18
	4) Menyiapkan/membuat media		2	2							4
	b. Mengajar Terbimbing										
	1) Praktik Mengajar				11	11					22
	2) Pemilaian dan Evaluasi				2	3					5
	c. Mengajar Mewajah										
	1) Praktik Mengajar					10	8	10			28
	2) Pemilaian dan Evaluasi					2					2
5	Pembelajaran Ekstrakurikuler										
	(Kegiatan Nonmengajar)										
	a. Ekstrakurikuler										
	futsal		2	2							4
6	Kegiatan Sekolah										
	a. Upacara Bendera Hari Senin		1	1	1	1	1	1	1	1	9
	b. jumatan		1								1
	c. Ulang Tahun Sekolah								5		5
	d. Pertemuan Wali Murid						3				3
	e. Menonton Film G30SPKI				5						5
											0
7	Kegiatan Lain Lain										
	Penarikan Mahasiswa PLT								3		3
8	Kegiatan Insidental										
	a. Rapat Pembinaan Osis				2						2
	b. Penataan Ruang Posko		1,5								1,5
	c. Penyusunan Jadwal Piket		2								2
	d. Rapat dan Evaluasi KBM								2		2
	e. Kunjungan Perpustakaan		5	5	5	3	5	5	5		38
	f. Latihan UN								8		8
	g. Membersihkan Musola		1,5								1,5
	h. Mengawasi Ujian UTS				23						23
9	Pembuatan 1 Ajaran PI-T								6	5	11
									0		0
	JUMLAH X JAM	10	11	11	12	10	10	10	12	12	112

Yogyakarta, 18 September 2017

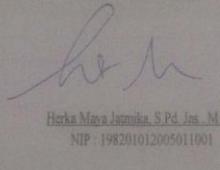
Mengetahui/ Menyajui,

Kepala SMP Negeri 3 Tempel



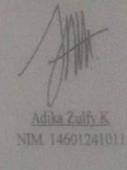
Moh. Afif, S.Pd.
NIP. 196812071998021001

Dosen Pembimbing PLT



Herka Maya Jatmika, S.Pd, Jns, M.Pd.
NIP : 198201012005011001

Mahasiswa PLT



Adika Zulfiy K.
NIM. 14601241011

KARTU BIMBINGAN PLT



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

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 3 Tempel
Alamat Sekolah : Pondok 120, Tempel Sleman
Nama DPL PLT : Herko Maya Yatimke, S.Pd, Jkt, M.Pd
Prodi / Fakultas DPL PLT : Pdjar / FPIK
Jumlah Mahasiswa PLT : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
	5-04-2017	2	Metode Pembelajaran.		
	16-04-2017	2	Proses Pembelajaran.		
	20-04-2017	2	Tanggung Jawab Sebagai guru.		
	26-04-2017	2	Media Pembelajaran.		

PERHATIAN :

- Kartu bimbingan PLT ini dibuat oleh mhs PLT (1 kartu untuk 1 prodi).
- Kartu bimbingan PLT ini hanya diisi materi bimbingan dan diminta tanda tangan dari DPL PLT setiap kali bimbingan di lakukan.
- Kartu bimbingan PLT ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penerimakan mhs PLT untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
Kepala PP PPL DAN PKL,

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Moh. AFIF, S.Pd
NIP. 19681207 1998021001

09 - 04 - 2017
Ketua Kelompok PLT

Amasyii Suta Atya H
NIM 1470 22410 78

JADWAL PELAJARAN

SIMPATI KEGIATAN SISWA DAN KEGIATAN KELAS																			
TAHUN PELAJARAN 2017/2018																			
PUSKUL		RABAT																	
TA	TH	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	TC	
07.00 - 07.40																			
07.40 - 07.55																			
1	07.55 - 08.15	20	6	8	12	16	22	4	5	1	16	15	22	24	2	17	1	16	
2	08.55 - 09.15	20	6	8	12	16	22	4	5	1	16	15	22	24	2	18	1	16	
3	09.15 - 09.35	20	6	8	12	1	11	22	4	6	16/17	7	22	8	1	19	1	16	
4	09.55 - 10.10	19	3	6	12	13	16	1	1	1	16	15	2	24	16	1	19	1	16
5	10.10 - 10.50	22	19	9	18	3	11	22	4	6	16/17	2	22	8	2	20	1	16	
6	10.50 - 11.30	12	19	6	18	3	16	22	4	6	2	16	7	9	4	21	1	16	
7	11.30 - 12.10	19	3	6	22	13	16	1	1	1	2	24	16	1	1	22	1	16	
8	12.10 - 12.39	19	3	6	22	13	16	12	16	8	1	1	1	1	1	23	1	16	
9	12.39 - 13.10	19	3	6	22	13	16	12	16	8	1	1	1	1	1	24	1	16	
10	07.00 - 07.25	5	Bulus/Kulon Alitau	Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau			
11	07.25 - 08.05	18	20	34	6	8	5	4	15	22	22	34	2	4	9	6	18	20	34
12	08.05 - 08.45	19	20	26	6	8	5	3	15	22	22	25	2	6	9	7	19	20	34
13	08.45 - 09.25	19	20	24	6	14/17	4	4	25	2	16	19	7	10	17	17	18	20	34
14	09.25 - 09.40	19	9	20	8	18	5	4	25	2	16	19	7	10	17	18	19	20	34
15	10.20 - 11.00	24	9	20	8	14/17	6	4	25	8	16	15	10	22	11	19	20	21	34
16	11.00 - 11.40	24	14	10	23	4	6	21	2	8	16	15	10	22	11	19	20	21	34
17	11.40 - 12.20	19	14	10	23	4	6	21	2	8	16	15	10	22	11	19	20	21	34
18	12.20 - 13.00	9	14	8	23	4	22	15	2	15	15	16	16	16	8	19	20	21	34
19	13.00 - 13.40	9	14	8	23	4	22	18	2	15	15	16	16	16	8	19	20	21	34
20	07.00 - 07.25	5	Bulus/Kulon Alitau	Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau			
21	07.25 - 08.05	6	24	13	20	12	11	5	2	22	9	23	6	16	14	7	24	5	16
22	08.05 - 08.45	6	24	13	25	12	11	5	2	22	9	23	6	16	14	8	24	5	16
23	08.45 - 09.25	6	24	13	20	22	23	5	10	14/17	2	9	7	9	25	5	16	17	18
24	09.25 - 09.40	19	9	19	12	6	22	11	10	14/17	2	9	7	9	25	18	19	20	34
25	09.40 - 10.20	3	8	12	6	22	19	31	10	14/17	2	9	20	19	7	26	1	16	
26	10.20 - 11.00	3	8	12	6	18	23	29	11	16/17	23	2	20	19	7	27	1	16	
27	11.00 - 11.40	8	9	10	22	13	3	22	11	10	16	2	16	23	26	1	16	11.40 - 12.20	
28	12.20 - 13.00	8	9	19	12	13	5	22	21	10	16	2	16	23	26	1	16	11.40 - 12.20	
29	13.00 - 13.40	8	9	19	12	13	5	22	21	10	16	2	16	23	26	1	16	11.40 - 12.20	
30	07.00 - 07.25	5	Bulus/Kulon Alitau	Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau			
31	07.25 - 08.05	14	23	6	21	20	12	18	4	5	3	16	12	9	16	16	18	20	34
32	08.05 - 08.45	14	23	6	8	25	12	18	6	5	3	16	12	9	7	19	18	20	34
33	08.45 - 09.25	14	23	19	8	26	21	18	4	5	35	2	20	15	7	22	18	20	34
34	09.25 - 09.40	19	23	21	12	13	22	6	14	5	35	10	19	2	15	23	18	20	34
35	10.20 - 11.00	6	23	13	12	8	26	14	8	3	21	7	19	2	15	23	18	20	34
36	11.00 - 11.40	6	19	21	15	22	26	14	5	23	7	12	24	2	15	16	18	20	34
37	11.40 - 12.20	19	15	9	18	22	18	15	5	25	10	12	24	2	15	16	18	20	34
38	12.20 - 13.00	8	19	9	18	22	18	15	5	25	10	12	24	2	15	16	18	20	34
39	13.00 - 13.40	8	19	9	18	22	18	15	5	25	10	12	24	2	15	16	18	20	34
40	07.00 - 07.25	5	Bulus/Kulon Alitau	Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau			
41	07.25 - 08.05	9	13	23	8	18	6	20	22	12	7	4	16	23	2	16	20	21	34
42	08.05 - 08.45	9	23	22	8	18	6	20	22	12	7	4	16	23	2	16	20	21	34
43	08.45 - 09.25	19	13	23	8	18	6	20	22	12	7	4	16	23	2	16	20	21	34
44	09.25 - 09.40	23	12	13	22	8	6	20	14	5	23	10	2	9	15	23	1	16	11.40 - 12.20
45	10.20 - 11.00	6	23	13	12	8	26	14	8	3	21	7	19	2	15	23	1	16	11.40 - 12.20
46	11.00 - 11.40	6	19	21	15	22	26	14	5	23	7	12	24	2	15	16	18	20	34
47	11.40 - 12.20	19	15	9	18	22	18	15	5	25	10	12	24	2	15	16	18	20	34
48	12.20 - 13.00	8	19	9	18	22	18	15	5	25	10	12	24	2	15	16	18	20	34
49	13.00 - 13.40	8	19	9	18	22	18	15	5	25	10	12	24	2	15	16	18	20	34
50	07.00 - 07.25	5	Bulus/Kulon Alitau	Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau			
51	07.25 - 08.05	9	23	22	4	18	5	20	14	19	16	9	2	16	7	19	11	20	34
52	08.05 - 08.45	19	9	3	4	6	5	22	14	16	2	3	1	20	11	20	19	20	34
53	08.45 - 09.25	19	8	3	4	6	5	22	14	16	2	3	1	20	11	20	19	20	34
54	09.25 - 09.40	23	13	19	16	23	18	2	20	5	4	3	16	7	19	11	20	34	
55	10.20 - 10.40	19	23	19	16	23	18	2	20	5	4	3	16	7	19	11	20	34	
56	11.00 - 11.40	19	8	16	23	18	16	4	5	22	20	5	9	7	15	8	22	11.40 - 12.20	
57	12.20 - 13.00	23	13	16	23	18	16	4	5	22	20	5	9	7	15	8	22	11.40 - 12.20	
58	13.00 - 13.40	23	13	16	23	18	16	4	5	22	20	5	9	7	15	8	22	11.40 - 12.20	
59	07.00 - 07.25	5	Bulus/Kulon Alitau	Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau			
60	07.25 - 08.05	19	6	19	14	23	16	2	20	5	4	3	16	7	19	11	20	34	
61	08.05 - 08.45	19	6	19	14	23	16	2	20	5	4	3	16	7	19	11	20	34	
62	08.45 - 09.25	19	6	19	14	23	16	2	20	5	4	3	16	7	19	11	20	34	
63	09.25 - 09.40	19	6	19	14	23	16	2	20	5	4	3	16	7	19	11	20	34	
64	10.20 - 10.40	19	23	19	14	23	16	2	20	5	4	3	16	7	19	11	20	34	
65	11.00 - 11.40	19	8	16	23	18	16	4	5	22	20	5	9	2	11	11	20	34	
66	12.20 - 12.25	23	13	16	18	16	4	5	22	20	5	9	2	11	11	20	34	11.40 - 12.20	
67	13.00 - 13.25	23	13	16	18	16	4	5	22	20	5	9	2	11	11	20	34	11.40 - 12.20	
68	07.00 - 07.25	5	Bulus/Kulon Alitau	Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau				Tadarus/Kajian Alitau			
69	07.25 - 08.05	19	6	19	14	23	16	4	5	22	20	5	9	7	19	11	20	34	
70	08.05 - 08.45	19	6	19	14	23	16	4	5	22	20	5	9	7	19	11	20	34	
71	08.45 - 09.25	19	6	19	14	23	16	4	5	22	20	5	9	7	19				

Moh. Ahmad,
Kepala SMPN 1 Tempel
Moh. Ali, S.Pd
NIP. 1968122019802 1 001

Tempat, 14 Juli 2017
Urusan Kurikulum,


Indrasti Purwantiingsih, S.Ipd
NIP. 19810210 201001 2 021

DAFTAR NILAI

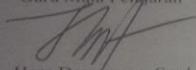
DAFTAR NILAI MATA PELAJARAN PJOK
SMP NEGERI 3 TEMPEL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

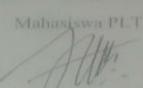
Nama sekolah: SMP N 3 Tempel
 Kelas : 8 B
 Mata Pelajaran: PJOK
 Tahun : 2017/2018

NO	NIM	NAMA	L/P	LOMPAT JAUH	BULU TANGKIS	TOLAK PELURU	KEBUGARAN	SENAM LANTAI
1	4223	AGUNG IAN NUGROHO	L	75	76	80	80	75
2	4224	AJI SAPUTRO	L	70	80	78	80	70
3	4225	ANNA ALIFIA RAHMANISA	P	75	80	78	76	5
4	4226	APRI KURNIAWAN	L	5	79	79	80	75
5	4227	AZIZAH NUR RAMADHANI	P	75	78	75	78	5
6	4228	BAGUS SEGER WICAKNONO	L	80	79	80	80	90
7	4229	BAGUS WICAKSONO	L	80	80	80	80	75
8	4230	DADANG SHOLEH DWIJAYA	L	75	79	78	80	75
9	4231	DEFTIANA NUR SAFITRI	P	70	79	79	76	80
10	4232	DEA ALENTINO DARMAWAN	L	75	80	77	79	85
11	4233	DEWA WASKITA WIBAWA	L	80	79	79	7	75
12	4234	DIAN ADIRA KUSUMADANI	P	75	75	78	79	80
13	4235	DYAH ENIU AYUNINGTYAS	P	75	79	75	76	86
14	4236	FATIKA RAHMA	P	75	80	75	75	75
15	4237	FENSYA YOGGA BIMANTARA	L	5	78	80	80	80
16	4238	FIQIH KIRANA DWI MURTI	P	80	79	78	78	85
17	4239	HARIS ROMADHON	L	75	79	80	80	75
18	4240	HERI RISNAWAN	L	80	80	79	79	75
19	4241	KARISA BASUKI PUTRI	P	70	77	79	76	75
20	4242	LUSIANA SITI RAHMAWATI	P	79	78	78	79	75
21	4243	MERRI LUTFIANI	P	78	75	75	75	75
22	4244	MUHAMAD MUSTAWA	L	80	79	80	79	80
23	4245	MUHAMAD RIZAL FAJRI	L	79	80	80	80	80
24	4246	NOVALITA PINGKAN MARTONO	P	75	79	79	80	80
25	4247	PANDU ALDIAN WIRATAMA	L	79	79	79	80	5
26	4248	RAHMA RIEZKY AMELIA	P	75	78	75	79	75

Tempel, 10 November 2017

Mengetahui
 Guru Mata Pelajaran

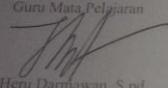

 Heru Darmawan, S.pd.

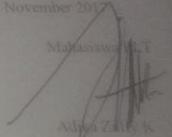
Mahasiswa PLT

 Adika Zulfiti K.
 NIM 14601241011

27	4249	RENDIKA GALIH SAPUTRA	L	80	79	79	79	80
28	4250	RIZAN ANWAR SAPUTRO	L	75	80	79	80	75
29	4251	SAIFA NUGRAHINI	P	80	79	78	80	75
30	4252	IRA NURINDAH SARI	P	78	78	78	79	80
31	4253	WAHYU PRASETYO	L	79	79	80	79	75
32	4254	WIKAN ANGGER SYAIDA	P	75	80	79	79	79

DAFTAR NILAI MATA PELAJARAN PIOK								
SMP NEGERI 3 TEMPEL TAHUN PELAJARAN 2017/2018								
No	NIS	nama	L/P	LOMPAT JAUH	BULUTANGKIS	TOLAK PELLORU	KEBUGARAN	SENAM LANTAI
1	4191	ADE SALWA AISYAHRAINI	P	65	75	65	75	75
2	4192	ADITYA PUTRA NUGRAHA	L	65	70	80	75	80
3	4193	AKMAL ZAIDAN HABIBI	L	65	70	80	80	80
4	4194	ALIFIA NUR AZIZAH	P	65	75	75	80	75
5	4195	ALVI NURESA HAFIZH	P	60	75	75	75	75
6	4196	AMBAR SARI	P	80	80	75	80	75
7	4197	AMELIA ARTHA PRATHIDINA	P	80	75	75	80	75
8	4198	ANNIDA IKA CAHYANI	P	65	70	75	75	75
9	4199	BAYU CANDRA PERWITA	L	65	75	80	80	80
10	4200	DANUNG WAHYUDI	L	70	80	80	75	80
11	4201	ERISA ANDRIANA	P	70	75	75	80	75
12	4202	FADIA MARDIANA	P	70	75	70	75	75
13	4203	FAISHAL MAJID ALWI	L	80	80	75	80	80
14	4204	FAUZAN WAHYU PRATAMA	L	65	75	75	75	80
15	4205	FIRLY AUDINA WIBAYA	P	70	75	70	80	75
16	4206	HIDAYAT SAPUTRA	L	65	70	80	80	80
17	4207	IBNU NUROHMAN	L	75	80	80	75	80
18	4208	MADINA NURMALITA SARI	P	70	75	75	75	75
19	4209	MIRNA MAJASARI	P	70	75	75	75	75
20	4210	MUHAMAD WAHYU PUTRA PERDANA	L	65	70	80	80	80
21	4211	NAFIZHA AZRA NADYEYLA	P	65	75	75	75	75
22	4212	NOA LESTARI	P	80	80	70	80	75
23	4213	RAYNALDIO GALIH KUSUMA	L	65	80	80	80	80

24	4214	RIDHO ARIYA KUSUMA	L	70	80	80	75	75
25	4215	RIDWAN SISWANTO	L	80	80	80	80	80
26	4216	RISWAN ARIF FEBRIANTO	L	75	75	80	75	80
27	4217	RIYAN EKA SEPMA	L	70	70	75	75	80
28	4218	ROFIQ HIDAYAT	L	75	80	80	80	80
29	4219	RYAN SAPUTRA	L	65	75	80	80	80
30	4220	SUCI ANGARAENI KASH	P	65	70	70	75	75
31	4221	WIDODO	L	70	80	75	75	80
32	4222	YUDO SUBANDONO	L	65	75	75	80	80

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Heru Darmiawan, S.pd.

Tempel, 10 November 2017

Mahanswari M.T.
Adinda Zainul K.
NIM: 14601241013

DAFTAR NILAI MATA PELAJARAN PJOK
SMP NEGERI 3 TEMPEL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Nama sekolah: SMP N 3 Tempel

Kelas : 8 C

Mata Pelajaran : PJOK

Tahun : 2017/2018

No	NIS	NAMA	U/P	LOMPAT JAUH		SENAH LANTAI	TOLAK PELORO	KEBOGAN
				LOM	PAK			
1	4255	ADINDA NAJWA MILADHIA	P	75	75	80	76	75
2	4256	AGHNIA RACHMAWATI	P	75	70	80	80	80
3	4257	AIRINA SYAFAH	P	78	70	76	80	80
4	4258	ALGHOZALI MAHENDRA KHALISTA	L	80	75	80	79	75
5	4259	ALYA FATHIATUSSOLIKHAAH	P	79	75	78	78	75
6	4260	ANDIKA DWI KUSUMAJATI	L	78	80	80	79	75
7	4261	ANDIKA RISKI HIMAWAN	L	78	75	80	80	75
8	4262	ATINA KASANAH RAHMAWATI	P	80	70	80	79	75
9	4263	BENING DYAH MAARANI	P	80	75	76	79	80
10	4264	DIIKA ADITYA SARI	L	80	80	79	80	80
11	4265	EKA RAMASARI PUTRI	P	79	75	7	79	75
12	4266	EKO WIBOWO	L	77	75	79	75	75
13	4267	FAISAL HANAFI	L	80	80	76	79	80
14	4268	FARHAN LUBIS AMRULLOH	L	80	75	75	80	80
15	4269	GIGIH TEGAR AWAN	L	80	75	80	78	75
16	4270	GILANG ENDRAWAN	L	80	70	78	79	80
17	4271	GUNAWAN WUOSENKO	L	79	80	80	79	80
18	4272	HANY AMALIA PUTRI	P	78	75	79	80	75
19	4273	HENDRIAN FAIZ PRATAMA	L	80	75	76	77	75
20	4274	ILAM NOOR FAHMI	L	79	70	79	78	80

21	4275	ISNANI QODDAROFAHADA	P	77	75	75	75	75
22	4276	KANSA NABILA BENING	P	77	80	79	79	79
23	4277	MUHAMMAD AKBAR FEBRIANTO	L	80	80	80	80	80
24	4278	MUHAMMAD FARKHAN FAUZAN	L	78	80	80	79	80
25	4279	MUHAMMAD HANIDIK MUBAROK	L	77	75	80	79	80
26	4280	NATASYA DIANA SAPUTRI	P	79	75	79	78	80
27	4281	NIMAS RAGIL FITRIANI	P	76	70	79	79	80
28	4282	ROHMADI HERMIAWAN	L	79	80	80	80	80
29	4283	SARAS HANDAYANI	P	78	75	80	79	80
30	4284	SEPTI ISNAWATI	P	75	70	79	78	75
31	4285	SHINTANAYA ANGGRAENI	P	78	80	79	79	80
32	4286	TRIANA MARETA	P	77	75	79	80	80

Tempel, 10 November 2017

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Heru Darmawan, S.pd.

Mahasiswa PLT

Adika Zulfiy K
NIM 14601241011

DAFTAR NILAI MATA PELAJARAN PJOK
SMP NEGERI 3 TEMPEL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Nama sekolah : SMP N 3 Tempel

Kelas : 8 D

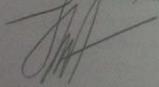
Mata Pelajaran : PJOK

Tahun : 2017/2018

No	NIS	NAMA	LOMPAT JAUH	BULUTANGKIS	SENAM LANTAI	KEBUGARAN	TOLAK PELURU
1	4287	ADINDA SEPTI NAJWA NI	75	65	76	80	76
2	4288	AHMAD RAFI NOOR ZAKY	75	65	80	80	80
3	4289	AMELIA SUKMA DEWI	80	65	80	76	80
4	4290	ANGSARIUS FEBRIAN ADHI NUGRAHA	80	65	79	80	79
5	4291	ATALYA ALMAIDA MAARANI SULISTYA	75	60	78	78	78
6	4292	DELLA AULIA WULAN SAFITRI	80	A	79	80	79
7	4293	DENI KURNIAWAN	80	80	80	80	80
8	4294	FARAN ADITYA	75	65	79	80	79
9	4295	FIRDA NUR HIDAYAH	80	65	79	76	79
10	4296	FUJAD HANIF TSABITA	75	70	80	79	80
11	4297	GEZA KINANTYA RESTUTI	80	70	79	77	79
12	4298	HANIFAH DWI CAYANI	75	70	75	79	75
13	4299	HARDIYANTO	80	80	79	76	79
14	4300	HERAIANA NUR ANIFAH	75	65	80	75	80
15	4301	MAYRA KUSUMA WIDYA KURNIAWAN	80	70	78	80	78
16	4302	MELANI NOVITA SARI	80	65	79	78	79
17	4303	MUHAMMAD ARIEF KURNIAWAN	75	75	79	80	79
18	4304	MUHAMMAD RIQI SEJATI	75	70	80	79	80
19	4305	NAHUL ADITYA PUTRA	75	70	77	76	77
20	4306	NAUFAL FAWWAZ AIKAL	80	65	78	79	78

21	4307	NIKO ADAM YUSTISIO	75	65	75	75
22	4308	NUNGKI LUTVIANA AMANDA PUTRI	80	80	79	79
23	4309	NUR ROSYIDATUN ULFI	80	65	80	80
24	4310	PANDU WICAISONO	75	70	79	80
25	4311	TABA IMAN NUGRAHA	80	A	79	80
26	4312	TIARA SALWA AINI	76	75	78	80
27	4313	UTAMI MARANI	70	70	79	79
28	4314	WAFIQ AJI PRASETYO	80	75	80	80
29	4315	WELLY CAKEP MOERZA	80	65	79	80
30	4316	YUDHA ARDIAN	75	65	78	79
31	4317	YUSNITA DEWI URYANI	75	70	79	79
32	4318	ZAHRA MILLATIAS SYAHMA	80	65	80	79

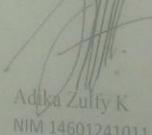
Mengetahui
 Guru Mata Pelajaran



Heru Darmawan, S.pd.

Tempel, 10 November 2017

Mahasiswa P.T



Adika Zulfiy K
 NIM 14601241011

LAPORAN MINGGUAN PLT



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

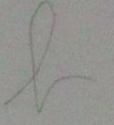
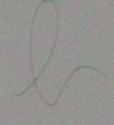
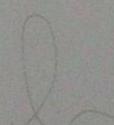
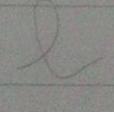
TAHUN : 2017

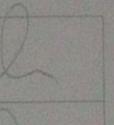
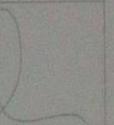
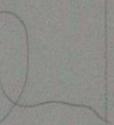
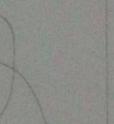
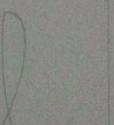
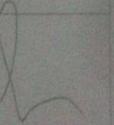
NAMA MAHASISWA : Adika Zulfiy K
NOMOR MAHASISWA : 146011241011
FAK/JUR/PR. STUDI : FIK/ PJKR

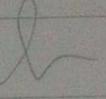
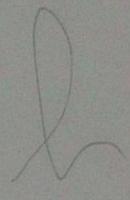
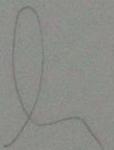
NAMA SEKOLAH : SMPN 3 TEMPEL
ALAMAT SEKOLAH : Pondokrejo, Tempel, Sleman
DOSEN PEMBIMBING PLT : Herka Maya Jatmika, S.pd.jas., M.pd

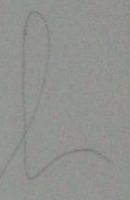
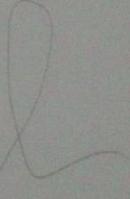
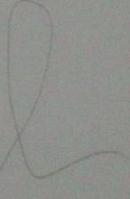
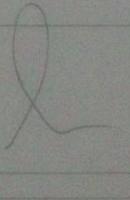
NO	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/Kuantitatif	Keterangan/paraf DPL
1	Jumat, 15 september 2017	09.00 – 10.00	Penerjungan mahasiswa PLT	8 orang Mahasiswa diserahkan oleh DPL Ibu Nur Hidayati,M.Hum, dan diterima oleh 3 wakil kepala sekolah SMPN 3 Tempel dengan baik.	
		10.00 – 11.30	Penataan ruang posko/basecamp PLT	Konsultasi dengan Guru pamong masing masing mapel dan dilanjutkan dengan penataan ruang posko PLT.	
2	Sabtu, 16 September 2017	07.00 – 09.00	Diskusi kelompok	Membahas pembagian jadwal piket 5S pagi dan program kerja PLT. Diikuti oleh 8 mahasiswa PLT	
		09.30 – 11.30	Membantu persiapan soal UTS	Melakukan penataan dan mensteples berkas soal UTS IPA,IPS,B.jawa,B.inggris kelas 7 dan 8	
		11.30 – 13.00	Mendistribusikan buku paket	Membagikan buku paket ke seluruh siswa kelas 7. Dilakukan oleh 8 mahasiswa PLT	

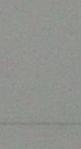
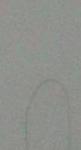
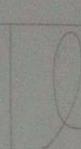
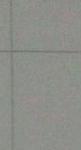
		19.00 – 22.00	Persiapan RPP dan Media pembelajaran	Pembuatan RPP dan Media pembelajaran untuk kelas 7 dan 8.	
3	Senin, 18 september 2017	07.00 – 08.00	Upacara bendera senin pagi	Upacara bendera rutin senin pagi SMPN 3 Tempel. Diikuti oleh seluruh civitas akademika SMP 3 Tempel dan 8 mahasiswa PLT	
		08.00 – 10.00	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 7 dan 9.	
		10.30-13.00	jaga piket	berjaga diruangan piket.	
4	Selasa, 19 september 2017	07.30 -09.30	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 7B.	
		10.00-12.00	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 7C.	
		12.30 – 13.30	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 9B.	
5	Rabu, 20 September	07.30 – 09.30	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 7D	
		10.00-11.00	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 9C	
		11.30-13.00	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 9 T	
6	Kamis, 21	07.30 -09-30	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas	

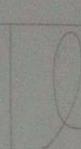
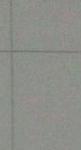
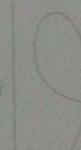
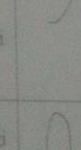
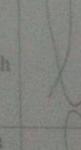
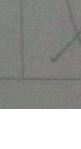
	September 2017	09.30-11.00 12.00-13.30 14.00-15.00	Observasi Piket jaga membersihkan musola	7E Mengamati guru pamong mengajar kelas 8A. Piket jaga di ruang PLT untuk berkoordinasi dengan rekan PLT lain	
7	Jumat, 22 september 2017	06.30 - 11.00	Piket 5S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru. Dilanjutkan di Ruang piket.	
8	Sabtu, 23 september 2017	07.00-08.00 08.00 - 10.00 10.30 - 12.30	Senam Observasi Observasi	Senam diikuti oleh guru,karyawan ,mahasiswa PLT dan diikuti semua siswa smp 3 tempel. Mengamati guru pamong mengajar kelas 8C Mengamati guru pamong mengajar kelas 8D	
9	Senin, 25 september 2017	07.30 - 09.00 09.30 - 11.30	Mengawasi UTS Mengawasi UTS	Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajara pend. agama.	

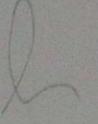
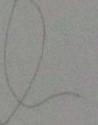
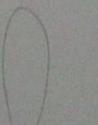
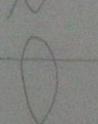
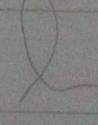
				Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajaran b indo.	
10	Selasa, 26 September 2017	07.30-09.30 10.00-11.30	Mengawasi UTS Mengawasi UTS	Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajaran matematika. Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajaran pkn.	
11	Rabu, 27 September 2017	07.30-09.30 10.00-11.30	Mengawasi UTS Mengawasi UTS	Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajara B. inggris. Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajaran seni budaya.	
12	Kamis, 28 September 2017	07.30-09.30 10.00-1130	Mengawasi UTS Mengawasi UTS	Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajara ipa. Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajaran b jawa.	
13	Jumat, 29 September 2017	07.30-09.00 09.30-11.00	Mengawasi UTS Mengawasi UTS	Membantu guru mengawasi UTS kelas 8 dan 9 mata pelajara pkk/prakarya. Membantu guru mengawasi UTS kelas 8 dan 9 mata pelajaran b indo.	
14	Sabtu, 30 September 2017	07.30-09.00	Mengawasi UTS	Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajara ips.	

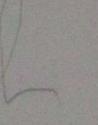
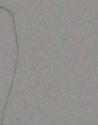
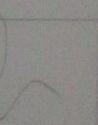
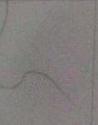
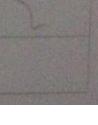
		09.30-11.00	Mengawasi UTS	Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 9 mata pelajaran PJOK.	
15	Senin, 2 Oktober 2017	07.00 – 08.00 08.30 – 14.00 19.00-22.00	Upacara bendera senin pagi Menyaksikan film G30S PKI Membuat RPP	Upacara bendera rutin senin pagi SMPN 3 Tempel. Diikuti oleh seluruh civitas akademika SMP 3 Tempel dan 8 mahasiswa PLT Guru,mahasiswa PLT dan semua siswa smp 3 tempel menyaksikan film G30S PKI Mencari dan membuat media serta menyusun RPP. Materi lompat jauh untuk kelas 7,8.	
16	Selasa, 3 Oktober 2017	07.00 -07.30 07.30 – 09.30 10.00 – 13. 00 19.00-22.00	Persiapan mengajar Praktek mengajar terbimbing kunjungan perpustakaan membuat RPP	Persiapan mengajar dilakukan oleh mahasiswa PLT meliputi persiapan materi ajar dan media pembelajaran Praktek mengajar kelas 7B dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK. Membantu petugas perpustakaan yang berjaga diperpustakaan untuk peminjamaan buku-buku. Mencari dan membuat media serta menyusun RPP. Materi kebugaran untuk kelas 9.	
17	Rabu, 4 Oktober 2017	07.30 – 09.00	kunjungan perpustakaan	Membantu petugas perpustakaan yang berjaga diperpustakaan untuk peminjamaan buku-buku.	

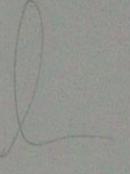
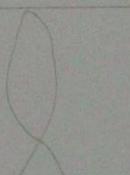
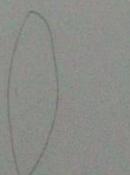
		09.30-11.00 11.00-12.30	praktek mengajar terbimbing praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar kelas 9C dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK. Praktek mengajar kelas 9T dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK.	
		15.00-17.00	Ekstrakurikuler	Telah diajarkan passing bawah,control menggunakan bawah kaki kepada siswa kelas 7,8.	
18	Kamis, 5 Oktober 2017	07.30 – 09.30 10.00-12.00 12.30-13.30	Praktek mengajar terbimbing kunjungan perpustakaan evaluasi	Praktek mengajar kelas 7E dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK. Membantu petugas perpustakaan yang berjaga diperpustakaan untuk peminjamaan buku-buku. Melakukan evaluasi terhadap mahasiswa PLT oleh guru pamong.	
19	Jumat, 6 Oktober 2017	07.30 – 09.30 09.30 – 11.00	Praktek mengajar terbimbing Jaga piket	Praktek mengajar kelas 8B dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK. Berjaga diruang piket dan mendata siswa yang ijin.	
20	Sabtu, 7 Oktober	07.00 – 08.00	Senam	Senam diikuti oleh guru,karyawan	

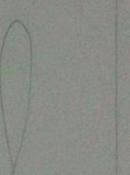
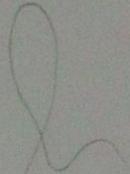
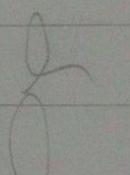
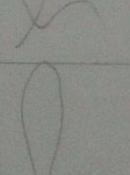
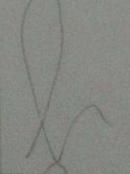
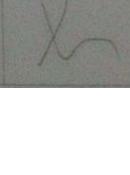
	2017	08.00 – 10.00	Praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar kelas 8C dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK. Berjaga diruang piket dan mendata siswa yang ijin.	
		10.00 – 12.30	evaluasi	Melakukan evaluasi oleh guru pamong terhadap mahasiswa PLT.	
		19.00–22.00	Membuat RPP	Mencari dan membuat media serta menyusun RPP. Materi senam irama untuk kelas 9,8.	
21	Senin, 9 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Pengkondisian upacara dan piket 3s	Membantu pengkondisian siswa untuk mengikuti upacara rutin senin pagi	
		07.00 – 08.00	Upacara bendera senin pagi	Upcara bendera rutin senin pagi SMPN 3 Tempel. Diikuti oleh seluruh civitas akademika SMP 3 Tempel dan 8 mahasiswa PLT	
		08.00 – 10.00	jaga piket	Mendata siswa yang telat dan ijin diruang piket smp 3 tempel	
		11.00–12.00	praktek mengajar	Praktek mengajar kelas 9A dilakukan	

		19.00–21.00	terbimbing membuat RPP	oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK. Mencari dan membuat media serta menyusun RPP. Materi permainan bulutangkis untuk kelas 7,8	
22	Selasa, 10 Oktober 2017	07.30–09.00	Kunjungan perpustakaan.	Berjaga dan mendata siswa yang meminjam buku.	
		09.30–11.30	Praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar di kelas 7C dilakukan oleh mahasiswa PLT di kelas didampingi guru PJOK.	
		12.30–13.30	Praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar di kelas 9B dilakukan oleh mahasiswa PLT di kelas didampingi guru PJOK.	
23	Rabu, 11 Oktober 2017	07.30–09.30	Praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar di kelas 7D dilakukan oleh mahasiswa PLT di kelas didampingi guru PJOK.	
		10.00–11.00	evaluasi	Melakukan evaluasi mahasiswa PLT oleh guru pamong	
24	Kamis, 12 Oktober 2017	07.30 – 08.30	Kunjungan perpustakaan	Mendata buku yang dipinjam oleh siswa diperpustakaan.	

		09.30-11.30	Praktek mengajar	Praktek mengajar dilakukan mahasiswa PLT di kelas 8A didampingi oleh guru PJOK.	
		12.30-13.30	Evaluasi	Melakukan evaluasi mahasiswa PLT oleh guru pamong.	
25	Jumat, 13 Oktober 2017	06.30 – 09.00	Jaga piket dan piket 3S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru. Dilanjutkan berjaga diruang piket smp 3 tempel	
		10.00 – 11.00	Praktek mengajar	Praktek mengajar dilakukan mahasiswa PLT di kelas 9D didampingi guru PJOK.	
26	Sabtu, 14 Oktober 2017	07.00-08.00	Senam	Senam diikuti oleh guru,karyawan,mahasiswa plt dan semua siswa smp 3 tempel.	
		08.00-09.30	kunjungan perpustakaan	Mendata buku yang dipinjam oleh siswa dan yang mengembalikan buku.	
		10.30-12.30	Praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar dilakukan mahasiswa PLT di kelas 9D didampingi oleh guru PJOK.	
27	Senin, 16 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Pengkondisian upacara dan salam 3s	Menyabut siswa didepan sekolah dengan cara berjabat tanagan. Membantu pengkondisian siswa untuk mengikuti upacara rutin senin pagi.	

43	Jumat, 3 Nopember 2017	06.30-10.00	Piket 3S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru,dilanjutkan berjaga diruangan piket.	
44	Sabtu, 4 nopember 2017	07.30 – 08.00	senam	senam diikuti oleh guru,karyawan,mahasiswa PLT dan seluruh siswa.	
		09.00-12.00	kunjungan perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam buku dan yang mengembalikan.	
45	Senin,6 nopember 2017	07.30-09.30	Mengawasi latihan UN	Mengawasi siswa kelas 9 yang melakukan latihan UN bersama guru.	
		10.00-12.00	Mengawasi latihan UN	Mengawasi siswa kelas 9 yang melakukan latihan UN bersama guru.	
46	Selasa,7 nopember 2017	07.30-09.30	Mengawasi latihan UN	Membantu guru mengawasi siswa kelas 9 untuk melakukan latihan UN.	
		10.00-12.00	Mengawasi latihan UN	Membantu guru mengawasi siswa kelas 9 untuk melakukan latihan UN.	
48	Kamis,9 nopember 2017	08.00-12.00	Kunjungan perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam dan mengembalikan buku.	
49	Jumat,10 nopember 2017	06.30-10.00	Piket 3S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang	

		07.30 – 09.30	Praktek mengajar mandiri	PLT dan guru Praktek mengajar dilakukan mahasiswa PLT kelas 8B dilapangan.	
		10.00-11.00	piket jaga	Jaga piket diruang piket smp 3 tempel	
32	Sabtu, 21 Oktober 2017	07.00-08.00	Senam	Senam diikuti guru,karyawan, mahasiswa PLT dan seluruh siswa smp 3 tempel.	
		08.00-10.00	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar dilakukan mahasiswa PLT kelas 8C dilapangang	
		10.30-12.30	kunjungan perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam dan mengembalikan buku.	
33	Senin, 23 Oktober 2017	06.30 – 07.00	Piket 3S	melakukan pengajaran di kelas 8D dibimbing oleh guru Pamong. Materi ajar tentang musik tradisi	
		07.00 – 08.00	Upacara bendera senin pagi	Upcara bendera rutin senin pagi SMPN 3 Tempel. Diikuti oleh seluruh civitas akademika SMP 3 Tempel dan 8 mahasiswa PLT	
		08.00-09.00	kunjungan perpustakaan	mendata siswa yang meminjam dan mengembalikan buku.	
		11.00-12.00	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar dikelas 9A dilakukan dilapangan.	

		07.00 – 08.00	Upacara bendera senin pagi	Upcara bendera rutin senin pagi SMPN 3 Tempel. Diikuti oleh seluruh civitas akademika SMP 3 Tempel dan 8 mahasiswa PLT	
		08.00 – 10.00	Praktek mengajar mandiri	melakukan pembelajaran kelas 7A dilapangan .	
		10.00-10.00			
34	Selasa, 24 Oktober 2017	08.00 – 09.00	Kunjungan perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam dan mengembalikan buku.	
		09.30 -11.30	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 7C dilakukan dilapangan.	
		12.20-13.40	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 9B dilapangan.	
35	Rabu, 25 Oktober 2017	15.00-17.00	Ekstrakurikuler	Telah diajarkan teknik dasar menyerang dalam permainan futsal yang diikuti kelas 7,8 smp negeri tempel.	
36	Kamis, 26 oktober 2017	08.00 – 09.00	Kunjungan perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam buku dan yang mengembalikan.	
		09.30 – 11.30	Praktek mengajar	Praktek mengajar kelas 8A dilapangan.	
37	Jumat, 27 oktober 2017	06.30 – 08.30	Piket 3S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru dilanjutkan berjaga di ruangan piket.	
		10.00 – 11.00	Praktek mengajar	Praktek mengajar kelas 9D dilapangan.	
38	Sabtu, 28 Oktober 2017	07.00 – 08.00	Senam	Senam diikuti oleh guru,karyawan, mahasiswa PLT dan seluruh siswa.	
		10.30-12.30	praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 8D.	

50	Sabtu,11 nopember 2017.	08.00-13.00	Ulang tahun sekolahan	sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru dilanjutkan juga diruang piket.	
51	Senin,13 nopember 2017	06.30-07.00	Piket 3S	Mengikuti acara sekolahan seperti jalan sehat dll dan evaluasi kbm diakhiri dengan makan bersama dengan guru,karyawan smp 3 tempel.	
		07.00-08.00	upacara bendera	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru dilanjutkan juga diruang piket.	
		09.00-12.00	kunjungan perpustakaan	Upacara bendera diikuti oleh guru,karyawan,mahasiswa PLT dan seluruh siswa smp.	
52	Selasa,14 nopember 2017	08.00-11.00	Penarikan mahasiswa PLT	Mendata siswa yang meminjam buku dan mengembalikan.	Telah ditarik 8 mahasiswa PLT dismp negeri 3 tempel oleh dosen DPL.
53	Selasa, 21 nopember 2017	08.00-12.00	Pembuatan laporan	Membuat laporan bab 1,abstrak	
		19.00-23.00	pembuatan laporan	membuat laporan bab 1,2.	
54	Kamis,23 nopember 2017	19.00-23.00	Pembuatan laporan	Membuat lampiran laporan	

		19.00-22.00	membuat rpp	Mencari materi dan menyusun rpp untuk kelas 7,8 dan kelas 9	
39	Senin, 30 Oktober 2017	06. 30 – 07.00	Piket 3S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru	
		07.00-08.00	upacara bendera	upacara bendera yang diikuti guru,karyawan,mahasiswa PLT dan seluruh siswa.	
		08.00 – 10.00	praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 7A dilapangan.	
		11.00-12.00	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 9A dilapangan.	
40	Selasa, 31 Oktober 2017	07.30-09.30	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 7B dilapangan.	
		09.40-11.40	praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 7C dilapangan.	
		12.20-13.40	praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 9B dilapangan.	
41					
42	Kamis, 2 Nopember 2017	07.30 – 09.30	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 7E dilapangan.	
		10.00-12.00	kunjungan perpustakaan	mendata siswa yang meminjam buku dan mengembalikan.	

FOTO KEGIATAN PLT



Foto pendampingan senam pagi



Foto Mengawasi UTS



Foto mengajar lompat jauh



Foto Mengajar Permainan Bulutangkis



Foto Mengajar Tolak Peluru



Foto mengajar senam lantai



FOTO KUNJUNGAN PERPUSTAKAAN