

**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 Pemimbing: Herka Maya Jatmika, S.Pd. Jas., M.Pd.**



**Disusun Oleh :**

**KUKUH SAPTOAJI  
14601241131**

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

## HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PLT

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

Nama : Kukuh Saptoaji

NIM : 14601241131

Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ POR

Lokasi : SMP N 3 Tempel, 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.  
NIP. 19820101 200501 1 001

Heru Darmawan, S.Pd  
NIP.-

Mengetahui

Kepala SMP N 3 Tempel

Koordinator PLT

Moh. Afif, S.Pd.

NIP. 19681207 199802 1 001

Suwarti, S.Pd

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

Mahasiswa

Kukuh Saptoaji

14601241131

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....i

LEMBAR PENGESAHAN .....ii

KATA PENGANTAR .....iii

DAFTAR ISI.....v

DAFTAR LAMPIRAN.....vii

..

ABSTRAK .....viii

**BAB I PENDAHULUAN.....1**

    A. Analisis Situasi .....1

    B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT .....5

        1. Perumusan Masalah.....5

        2. Rancangan Kegiatan PLT.....5

**BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL .....7**

    A. Persiapan Program dan Kegiatan PLT .....7

        1. Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media).....7

        2. Persiapan Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)...7

    B. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.....8

        1. Persiapan Mengajar.....8

        2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing.....8

        3. Melaksanakan Praktik Mengajar.....8

        4. Pendekatan, Metode dan Media Pembelajaran.....9

        5. Evaluasi Pembelajaran.....9

    C. Analisis Hasil Pelaksanaan.....10

        1. Pelaksanaan PLT.....10

        2. Hambatan-Hambatan.....11

        3. Refleksi.....12

**BAB III PENUTUP.....13**

    A. Kesimpulan.....13

    B. Saran.....13

        1. Bagi Mahasiswa.....13

        2. Bagi Sekolah.....14

**DAFTAR PUSTAKA.....15**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN.....16**

## **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. Presensi Siswa
8. Daftar Nilai
9. Laporan Mingguan PLT
10. Laporan Dana Pelaksanaan PLT
11. Foto Kegiatan PLT

**ABSTRAK**  
**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SMP Negeri 3 Tempel**  
**2017**

**Kukuh Saptoaji**  
**14601241131**

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

Kegiatan PLT dilaksanakan pada tanggal 15 September-15 November 2017 di SMP Negeri 3 Tempel. Mahasiswa PLT bertugas untuk mempersiapkan keperluan atau perangkat pembelajaran yang disesuaikan dengan Standar Kompetensi yang diampu guru pembimbing. Guru pembimbing memberikan kesempatan terhadap mahasiswa dalam mengelola kelas serta memberikan arahan dan bimbingan kepada mahasiswa. Kegiatan PLT meliputi kegiatan yang diprogramkan oleh UNY, kelompok maupun individu yang meliputi pengajaran mikro, pembekalan, observasi, pembuatan perangkat pembelajaran serta praktik mengajar.

Hasil dari kegiatan PLT di SMP Negeri 3 Tempel antara lain praktik mengajar mata pelajaran PJOK sebanyak masing-masing 7 kali tatap muka di kelas VII A, E dan F dan 8 D, T 2 kali tatap muka kelas 9 T. Pelaksanaan kegiatan PLT di SMP Negeri 3 Tempel dapat dilaksanakan dengan lancar berkat adanya komunikasi dan kerjasama yang baik antara warga sekolah, kepala sekolah, dan mahasiswa. Hal ini tidak terlepas juga dari peran guru pembimbing dalam membimbing mahasiswa PLT serta peran siswa selama kegiatan belajar mengajar (KBM). Dengan demikian, kegiatan PLT ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak sekolah maupun kepada mahasiswa sendiri untuk mengembangkan kemampuannya dan mengaplikasikan pengetahuan pengalaman praktik mengajar di kelas agar dapat berguna dimasa depan.

Kegiatan mengajar ini sangat bermanfaat bagi saya pribadi di antaranya :

1. Menambah tingkat percaya diri saya sendiri
2. Meningkatkan kualitas publik speaking
3. Mendapatkan pengalaman baru yang tidak diajarkan di bangku perkuliahan

**Kata Kunci :** *PLT, Praktik Mengajar, PJOK, SMP Negeri 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 dimilikinya.
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. Menyenggarakan 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 sudah 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 di 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 tunti, 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 intrakurikuler. 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 intrakurikuler. 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 mendapat 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 di perpustakaan 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 diperlukannya waktu yang relatif lama dalam menentukan desain poster dan media pembelajarannya. Selain itu juga pada masalah pembingkai 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. Ekstrakurikuler futsal**

Mendampingi dan membantu pelatih dalam memberikan suatu materi yang akan disampaikan. Ekstrakurikuler 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 direncanakankan 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



# **FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH\*)**

NPma.2

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Kukuh Saptoaji PUKUL : 09.00-11.00 WIB  
 NO.MHS : 14601241131 TEMPAT OBSERV : SMPN 3 Tempel  
 FAK/PROD : FIK/PJKR TGL. OBSERV : 13 MEI 2017

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	<p>Gedung sekolah SMP N 3Tempel termasuk dalam keadaan yang Kurang baik karena memiliki fasilitas atau media pembelajaran yang kurag. Lokasi SMP Negeri 3 Tempel cukup strategis dan mudah dijangkau dengan berbagai macam kendaraan, letaknya pun tidak di pinggir jalan melainkan berada dalam kompleks lingkungan desa dan di keliling oleh sawah sehingga jauh dari kebisingan suara dan polusi kendaraan bermotor. SMP Negeri 3 Tempel mempunyai sarana dan prasarana yang memadai sebagai pendukung kegiatan belajar mengajar seperti :</p> <p>Ruang Kepala Sekolah, Ruang Guru, Ruang Tata Usaha, Ruang BK, Ruang UKS putra dan putri Ruang Kurikulum, Ruang Koperasi Sekolah, Tempat Ibadah Ruang Perpustakaan, Ruang TI Ruang OSIS, Ruang PKK, Ruang Multimedia, Ruang karawitan Ruang aula, Ruang Batik Laboraturium Bahasa Laboratorium IPA, Lapangan Bola Basket, Gudang, Tempat parkir untuk guru; karyawan dan siswa Kantin, Kamar mandi yang terdiri dari 4 kamar mandi untuk siswa dan dua kamar mandi untuk guru.</p>	
2	Potensi siswa	<p>Siswa SMP Negeri 3 Tempel memiliki potensi yang baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Siswa SMP Negeri 3 Tempel juga sangat berpotensi besar dalam bidang prakarya, hal ini terlihat dari Bakat alam yang dimiliki oleh kebanyakan siswa</p>	
3	Potensi guru	<p>Guru SMP Negeri 3 tempe memiliki potensi yang baik karena guru-guru SMP Negeri 3 Tempel dapat menggunakan IT dan juga memiliki wawasan yang luas.</p>	

4	Fasilitas KBM	Fasilitas KBM pada setiap kelasnya dapat terbilang lengkap. Terdapat LCD proyektor, <i>white board</i> dan <i>white board</i> .	
6	Perpustakaan	Perpustakaan SMP Negeri 3 Tempel memiliki koleksi buku yang lengkap. Dari mulai buku pelajaran, kumpulan karya ilmiah, novel, cerita rakyat, dll. Namun sayangnya penataan di perpustakaan kurang baik. Banyak buku yang letaknya tidak sesuai dengan nomor raknya.	
7	Laboratorium	Terdapat 2 laboratorium yaitu Lab IPA dan Lab Bahasa	
8	Bimbingan konseling	Terdapat ruangan BK yang cukup luas dan terletak diantara ruang kelas siswa. Setiap angkatan kelas memiliki guru BK yang berbeda.	
9	Bimbingan belajar	-	
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	Terdapat kurang lebih 10 kegiatan ekstrakurikuler, yaitu Sepak bola/futsal, silat, PMR, Iqro, Qiro'ah, Seni tari, Seni lukis, Tontil, seni musik	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Terdapat satu ruang OSIS yang luas dan terdapat fasilitas alat tulis, kursi, meja, lemari tempat menaruh berkas-berkas.	
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Terdapat 2 ruang UKS untuk putrinya dan putra.	
13	Koperasi siswa	Terdapat ruang untuk konseling siswa, yang dikelola oleh siswa dengan didampingi oleh beberapa guru. Ruang BK terletak di sebelah ruang OSIS	
14	Tempat ibadah	Terdapat satu buah masjid yaitu Untuk yang beragama islam	
15	Kesehatan lingkungan	Lingkungan di SMP Negeri 3 Tempel bersih dan sehat. Terdapat banyak tempat sampah di setiap kelasnya (depan pintu kelas)	
16	Lain-lain .....		

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Heru Darmawan S.Pd.Jas  
NIP : -

Kukuh Saptoaji  
NIP.14601241131



## FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN/PELATIHAN

NPma.3

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Kukuh Saptoaji PUKUL : 09.00-11.00 WIB  
NO.MHS : 14601241131 TEMPAT OBSERV : SMP N 3 Tempel  
FAK/PROD : FIK/PJKR TGL. OBSERV : 13 MEI 2017

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	<b>Perangkat Pembelajaran</b>	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/ Kurikulum 2013	Kurikulum yang digunakan adalah kurikulum 2013.untuk kelas 7 dan 8 ,memakai KTSP untuk kelas 9
	2. Silabus	Terdapat silabus untuk kelas VII dan VIII SMP
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).	RPP yang digunakan sesuai dengan kurikulum 2013.dan KTSP
B	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	Membariskan siswa, menyiapkan, berhitung berdoa, menanyakan kesehatan siswa dan memberi apersepsi.
	2. Penyajian materi	Guru memberi contoh dan siswa memperhatikan Kemudian siswa berdiskusi dengan temannya mengenai teknik yang telah dicontohkan guru.
	3. Metode pembelajaran	Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan diskusi.
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang mudah dipahami.
	5. Penggunaan waktu	Alokasi waktu yang baik, karena semua materi dapat tersampaikan.
	6. Gerak	Guru dapat memberi contoh dengan baik dan mampu kesana kemari mengecek siswa dan membantu yang kesulitan.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru memberikan motivasi dan semangat ketika siswa mengalami kesulitan.
	8. Teknik bertanya	Siswa harus membuat satu atau dua buah pertanyaan, kemudian pertanyaan tersebut nantinya akan diajukan baik kepada guru maupun kepada kelompok yang melakukan presentasi.
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru menyampaikan penilaian sikap sosial yang akan dimabil dalam pembelajaran, sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan tenang.
	10. Penggunaan media	Guru sangat cakap dalam menggunakan media pembelajaran (waktu itu menggunakan lembar).
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru memberikan beberapa pertanyaan pada siswa sebelum jem pelajaran berakhir.
	12. Menutup pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan menyimpulkan materi yang sudah dipelajari dan diakhiri dengan salam.

C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Saat pembelajaran siswa terlihat aktif dan antusias mengikuti pembelajaran.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Di luar kelas siswa ramah dan sopan. Jika bertemu guru menyapa dan bersalaman.

Guru Mata Pelajaran

Mengetahui,

Mahasiswa,

Heru Darmawan S.Pd.Jas  
NIP:-

Kukuh Saptoaji  
NIP14601241131

Jadwal Mengajar Guru Pembimbing

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Hari	Pukul	Kelas
Senin	07.50 - 09.50	VII A
	10.50 – 12.10	IX A
Selasa	07.00 - 09.10	VII B
	09.10 - 11.25	VIIC
	12.20 – 13.40	IX B
Rabu	07.00 - 09.10	VII D
	09.40 – 11.00	IX C
Kamis	07.00 - 09.10	VII E
	09.10 - 11.25	VIII A
Jumat	07.00 - 09.10	VIII B
	09.55 – 11.15	IX D
Sabtu	07.00 – 09.10	VIII C
	10.25 – 12.25	VIII D

Jadwal Mengajar Mahasiswa

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Hari	Pukul	Kelas
Senin	07.50 - 09.50	VII A
	10.50 – 12.10	IX A
Selasa	07.00 - 09.10	VII B
	09.10 - 11.25	VIIC
	12.20 – 13.40	IX B
Rabu	07.00 - 09.10	VII D
	09.40 – 11.00	IX C
Kamis	07.00 - 09.10	VII E
	09.10 - 11.25	VIII A
Jumat	07.00 - 09.10	VIII B
	09.55 – 11.15	IX D
Sabtu	07.00 – 09.10	VIII C
	10.25 – 12.25	VIII D

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri3 Tempel  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VII / 1 (Satu)  
Materi : Atletik  
Sub Materi : Lompat Jauh  
Alokasi Waktu : 3 x 40 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 tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1 Menjelaskan gerak spesifik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.3.2 Menjelaskan gerak spesifik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.3.3 Menjelaskan gerak spesifik melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.3.4 Menjelaskan gerak spesifik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.3.5 Menjelaskan cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi.
4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1 Melakukan gerak spesifik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok.
	4.3.2 Melakukan gerak spesifik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok.
	4.3.3 Melakukan gerak spesifik melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok.
	4.3.4 Melakukan gerak spesifik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok.
	4.3.5 Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi.

**C. Tujuan Pembelajaran**

KD 3.3

1. Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

3. Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
4. Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
5. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi dengan baik dan benar.

#### KD 4.3

1. Peserta didik dapat melakukan gerak spesifik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
2. Peserta didik dapat melakukan gerak spesifik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
3. Peserta didik dapat melakukan gerak spesifik melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
4. Peserta didik dapat melakukan gerak spesifik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
5. Peserta didik dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi dengan baik dan benar.

### D. Materi Pembelajaran

#### 1. Materi Reguler

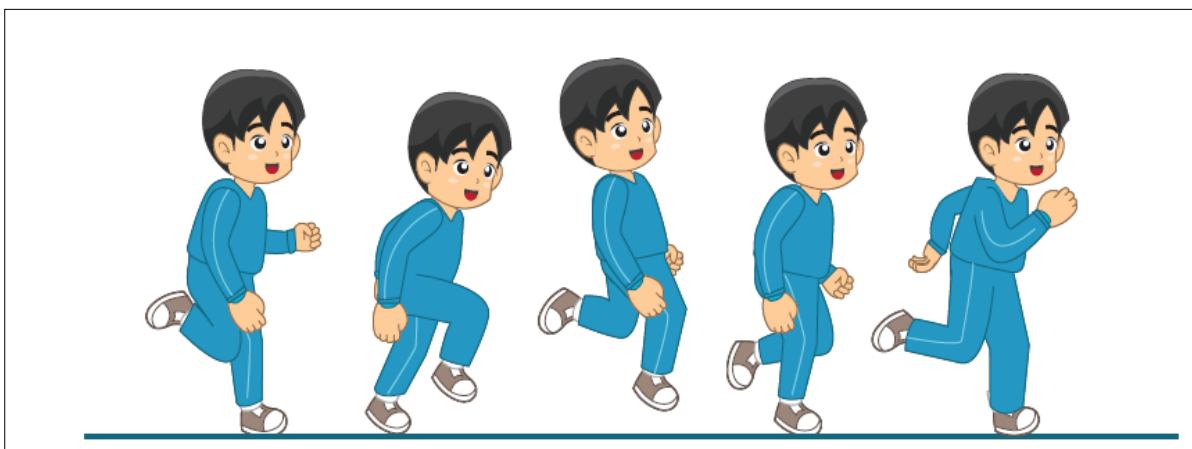
Pengertian lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh juga merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Teknik Lompat Jauh

##### a. Pembelajaran Teknik Awalan Atau Ancang-Ancang

- 1) Tergantung tingkat prestasi, lari anchang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- 2) Tambah kecepatan lari anchang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
- 3) Kecepatan anchang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- 4) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir anchang-ancang.
- 5) Jarak awalan 30 – 45 meter.

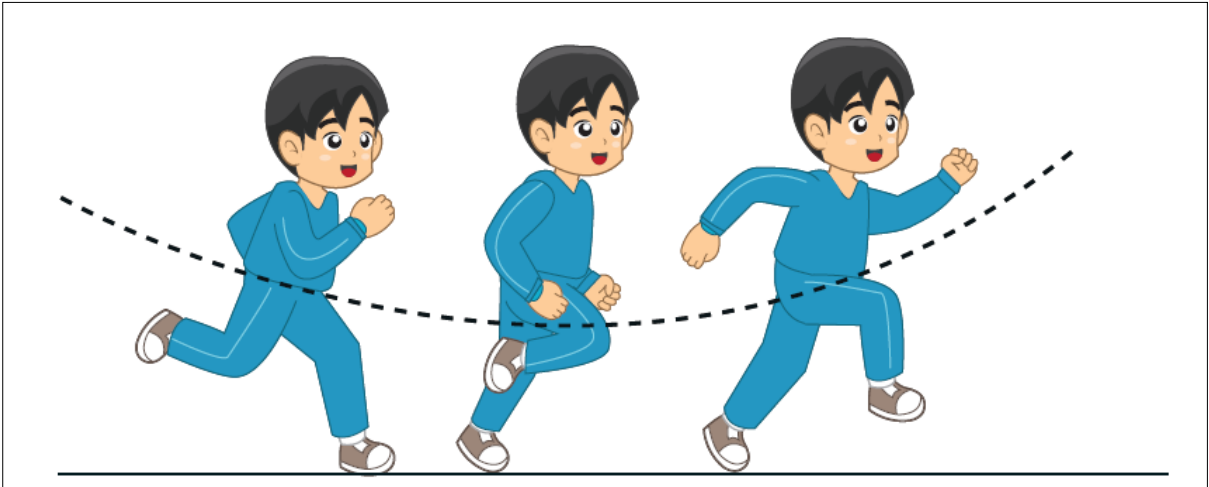


Gambar cara melakukan awalan/anchang-ancang lompat jauh

##### b. Pembelajaran Teknik Tumpuan/tolakan

Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh adalah sebagai berikut.

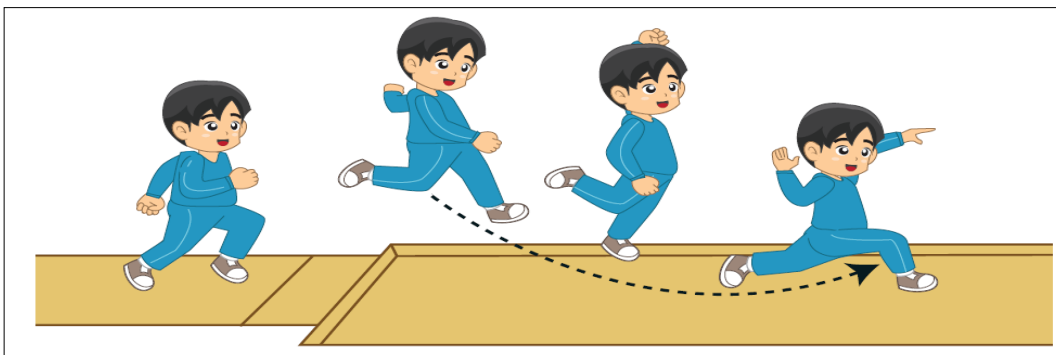
- 1) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan  $45^\circ$ ).



Gambar cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh

c. Pembelajaran Teknik Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki padabalog tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunankedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung daribesarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnyadan secepat-cepatnya.Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikutikaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisibadan berada dalam sikap jongkok. Kemudian saat akan mendarat kedua

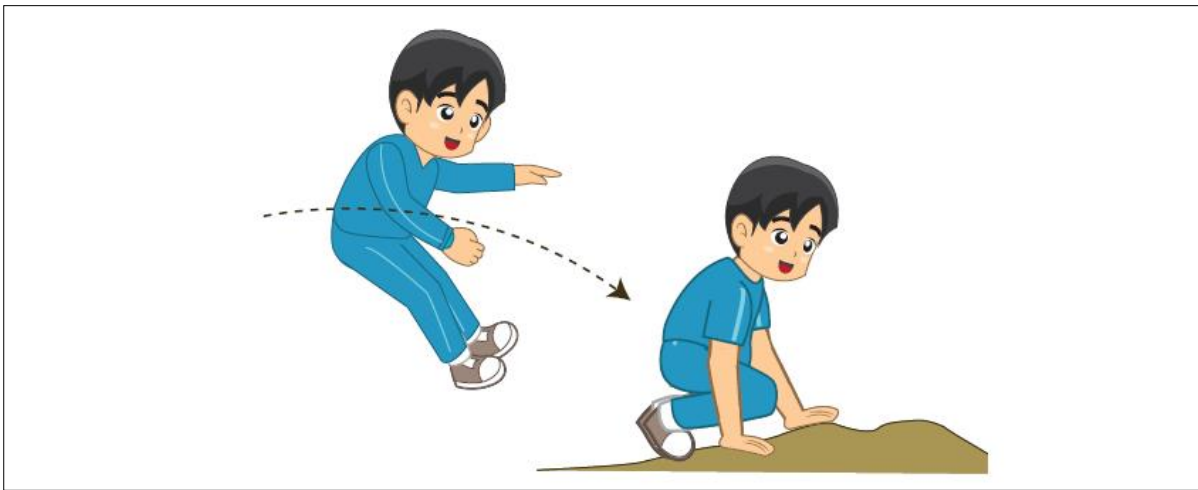


Gambar cara melakukan sikap melayang di udara lompat jauh

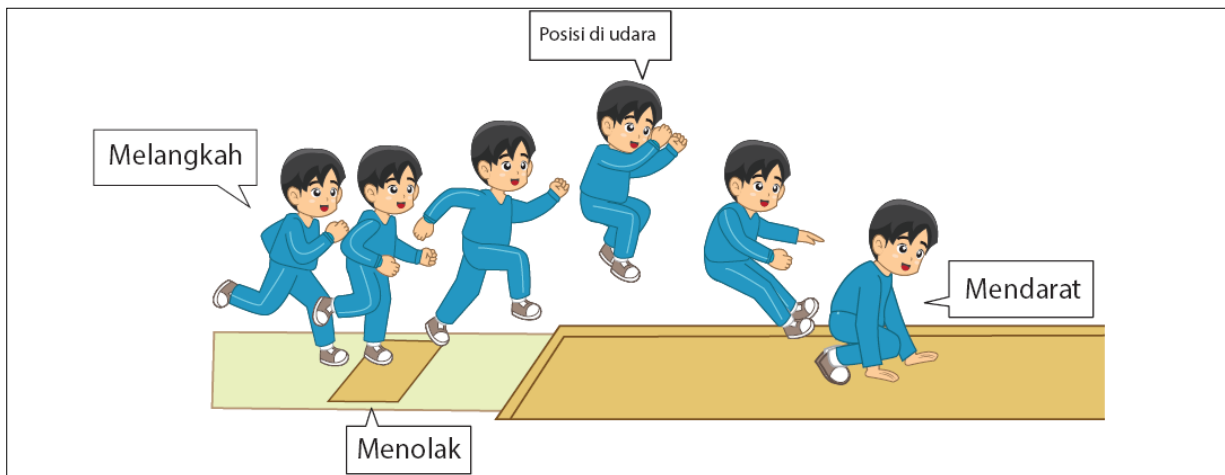
d. Pembelajaran Teknik Mendarat

Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

- 1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- 2) Tariklah kaki mendekati badan.
- 3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- 4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



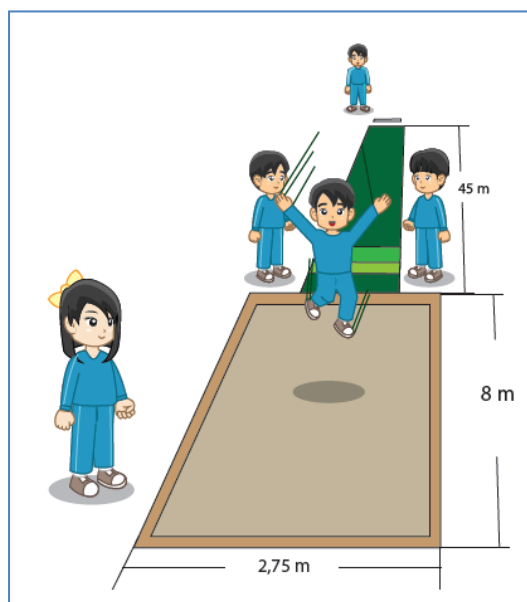
Gambar Cara melakukan mendarat lompat jauh



Gambar Cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh

#### e. Peraturan Lompat Jauh

- 1) Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
- 2) Panjang papan tolakan 1,22; lebar 20 cm dan tebal 10 cm.
- 3) Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah tolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
- 4) Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
- 5) Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
- 6) Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan
- 7) dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.



Gambar Lapangan/lompatan lompat jauh

## 2. Materi Remidi

Melakukan teknik yang belum dikuasai atau belum mencapai hasil kkm sesuai dengan kekurangan masing-masing.

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya jumlah pemain diperbanyak, lapangan di modifikasi. Diberikan kepada peserta didik bagi yang nilainya belum memenuhi KKM.

## 3. Materi Pengayaan

Diberi tugas untuk mempelajari lompat jauh selain gaya jongkok, dan melakukan lompat jauh gaya jongkok sesuai peraturan yang sesungguhnya.

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan sesungguhnya. Diberikan kepada peserta didik yang telah mendapatkan hasil baik agar mendapatkan keterampilan yang lebih baik.

## E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *Scientific*

Metode : TGfU, Resiprokal, Ceramah berstruktur, Diskusi, Tanya-Jawab

## F. Media, Sarana dan Prasarana, Sumber Belajar











































1. Media : Buku atletik, peraga

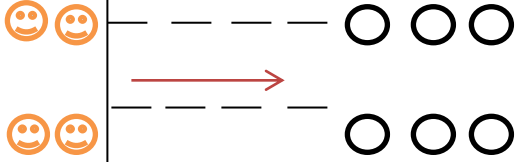

2. Sarana Prasarana

- Bak lompat jauh dan area lari
- Peluit
- Hulahoop
- Papan tolak atau sejenisnya

3. Sumber Belajar

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Cetakan Ke-1 (Edisi Revisi). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Cetakan Ke-1 (Edisi Revisi). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Purnomo, Eddy. 2013. *Dasar Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

Kegiatan	Deskripsi	Gambar
<b>Pendahuluan (15 menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersyaf yang dipimpin oleh guru kemudian dilanjutkan berhitung untuk mengetahui berapa peserta didik yang hadir.</li><li>2. Peserta didik berdoa yang dipimpin oleh guru.</li><li>3. Guru mengingatkan kepada peserta didik bagi pakaian yang belum rapi untuk dirapikan terlebih dahulu dilanjutkan melakukan presensi.</li><li>4. Peserta didik ditanya apakah ada yang sakit atau tidak, jika ada guru meminta peserta didik tersebut untuk tidak mengikuti kegiatan.</li><li>5. Peserta didik diberi pertanyaan oleh guru tentang bagaimana jika di depan mereka ada sesuatu yang mengganggu langkah/jalan mereka.</li><li>6. Peserta didik kemudian dijelaskan oleh guru cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu gerak dasar lompat jauh. Kemudian dijelaskan pula apa manfaat dan tujuan olahraga khususnya beladiri bagi tubuh.</li></ol>	<div>     = peserta didik  = guru</div>
<b>Inti (90 menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Mengamati</b><ol style="list-style-type: none"><li>a. Peserta didik mengamati gerakan peraga dengan baik.</li><li>b. Peserta didik membuat pertanyaan atau menganalisis untuk dipertanyakan.</li><li>c. Dilakukan secara bergantian</li></ol></li><li><b>2. Menanya</b><ol style="list-style-type: none"><li>a. Diharapkan peserta didik saling mengajukan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar dan peraga yang diamati. Misalnya apakah teknik tumpuan mempengaruhi lompatan?</li><li>b. Guru memberi kesempatan peserta didik yang lain untuk menjawab atau menanggapi, tetapi guru belum menjawab jawaban yang sesungguhnya.</li></ol><p>Peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu:</p><ol style="list-style-type: none"><li>a. Peserta didik melakukan peregangan statis dan dinamis.</li><li>b. Peserta didik melakukan game reaksi dengan melompat. Cara mainnya yaitu:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jika guru bilang “maju” maka peserta didik melompat kedepan. Jika “mundur” maka ke belakang, jika “kanan” maka ke kanan, dan jika “kiri” maka melompat ke kiri.</li><li>2. Peserta didik melompat kebalikan dari yang dikatakan guru. Misal guru bilang “maju” maka lompat ke belakang, dan seterusnya.</li><li>3. peserta didik memegang bahu depannya dan melompat dengan arah kebalikan dari aba-aba guru.</li></ol></li></ol></li><li><b>3. Mencoba</b><ol style="list-style-type: none"><li>a. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan rangkaian lompat jauh gaya jongkok.</li><li>b. Peserta didik melakukan latihan dengan 5-7 langkah awalan kemudian melangkah di hulahoop langkah terakhir dilakukan tumpuan, melayang dan pendaratan.</li></ol></li></ol>	<div>   </div>

	<div></div> <p>c. Peserta didik bergantian melakukan lompat jauh di area sesungguhnya, dengan guru membenarkan jika masih ada gerakan yang belum benar.</p> <p><b>4. Menalar/Mengasosiasi</b></p> <p>a. Peserta didik dibagi menjadi berpasangan dengan syarat absen genap an ganjil.</p> <p>b. Kelompok ganjil melakukan lompat jauh terlebih dahulu di area sesungguhnya.</p> <p>c. Pasangan yang genap mengamati apakah gerakan tersebut sudah benar atau belum.</p> <p><b>5. Mengkomunikasikan</b></p> <p>a. Menunjuk beberapa perwakilan peserta didik untuk menyampaikan hasil analisisnya dan saran yang diberikan.</p> <p>b. Menunjuk beberapa perwakilan peserta didik yang gerakan sudah bagus untuk mencotohkan kepada yang lain.</p> <p>c. Guru juga mengamati jalannya pembelajaran, jika yang disampaikan peserta didik kurang tepat bisa dibenarkan.</p>	
<b>Penutup (15menit)</b>	<p>1. Peserta didik melakukan pendinginan penguluran dengan cara:</p> <p>a. Dibariskan menjadi 2 bersaf dengan diatur jaraknya.</p> <p>b. Berpasangan depan belakang saling memegang bahu kemudian saling menarik, dilanjutkan menghadap ke samping kanan lalu kiri.</p> <p>c. Mengayunkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri dengan badan dibungkukkan.</p> <p>d. Mengayunkan kedua tangan ke kedepan belakang dengan badan dibungkukkan.</p> <p>e. Melemaskan paha dan kaki dengan digoyang-goyangkan.</p> <p>2. Peserta didik dan guru melakukan refleksi materi apa yang telah dicapai dan mungkin masih ada yang belum tercapai.</p> <p>3. Peserta didik dilibatkan aktif untuk menarik kesimpulan materi yang sudah dipelajari yang dipandu oleh guru.</p> <p>4. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran secara transparan apakah ada yang masih kurang atau bisa melanjutkan tahap selanjutnya.</p> <p>5. Peserta didik diperintah untuk mencari materi yang harus dipelajari untuk pertemuan selanjutnya yaitu kebugaran jasmani.</p> <p>6. Peserta didik dibariskan dan berhitung, lalu berdoa dipimpin oleh guru.</p>	

**G. Kegiatan Pembelajaran**

**H. Penilaian**

**1. Penilaian Sikap Spiritual**

Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa pengamatan. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

No.	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran		
2.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat		
3.	Berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran		
4.	Sikap tawakal dan bersyukur terhadap hasil akhir		

2. Penilaian Sikap Sosial

Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa pengamatan. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

No.	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
1.	Bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan		
2.	Menerima perbedaan dengan orang lain		
3.	Masuk kelas tepat waktu		
4.	Mengumpulkan tugas tepat waktu		
5.	Memakai seragam sesuai tata tertib		
6.	Mengerjakan tugas yang diberikan		
7.	Tertib dalam mengikuti pembelajaran		
8.	Membawa buku teks sesuai mata pelajaran		
9.	Memberikan ucapan selamat kepada lawan saat bertanding		
10.	Jujur pada saat bertanding		

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian
  - Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian
  - Soal Ujian Tulis

No	Butir Pertanyaan	Skor			
		1	2	3	4
1	Sebutkan unsur-unsur gerak fundamental lompat jauh gaya jongkok!				
2	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok!				
3	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh gaya.				
4	Jelaskan cara melakukan gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok.				
5	Jelaskan cara melakukan gerakan pendaratan lompat jauh gaya jongkok.				
	Skor yang diperoleh				
	Skor maksimal = 20				

- Kriteria Skor :**
- Skor 4 : Jika kualitas jawaban peserta didik tingkat kebenaran atau ketepatannya mencapai lebih dari 75%
  - Skor 3 : Jika kualitas jawaban peserta didik tingkat kebenaran atau ketepatannya berada pada rentang 51% s.d. 75%
  - Skor 2: Jika kualitas jawaban peserta didik tingkat kebenaran atau ketepatannya berada pada rentang 26% s.d. 50%
  - Skor 1 : Jika kualitas jawaban peserta didik tingkat kebenaran atau ketepatannya kurang dari 26%

Nilai =

Jumlah skor yang diperoleh

x 100

Jumlah skor maksimal

4. Penilaian Keterampilan

Instrumen penilaian berupa : Praktik atau unjuk kerja.  
Kriteria penilaian keterampilan : Unjuk kerja  
Kriteria skor : Pelaksanaan  
Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Unsur yang dinilai	Bobot	Skor kualitas gerak				Skor yg diperoleh (bobot x skor)
			1	2	3	4	
1	Gerak Awalan	1					
2	Gerak Tumpuan	2					
3	Sikap di Udara	3					
4	Gerak Pendaratan	1					
	Skor yg diperoleh						
	Skor maksimal = 28						

Kriteria Skor :

- (1) Skor 4 : Jika dapat dapat melakukan 4 (empat) parameter/kriteria gerakan
- (2) Skor 3 : Jika dapat dapat melakukan 3 (tiga) parameter/kriteria gerakan
- (3) Skor 2 : Jika dapat dapat melakukan 2 (dua) parameter/kriteria gerakan
- (4) Skor 1 : Jika hanya dapat melakukan 1 (satu) atau kurang, parameter/kriteria gerakan

Parameter/Kriteria Gerakan :

- (5) **Awalan :**
  - a. dilakukan dengan lari
  - b. lari dilakukan dengan akselerasi (ada percepatan)
  - c. langkah konsisten
  - d. menggunakan jarak awalan yang optimal/langkah akhir tepat pada tumpuan
- (6) **Tumpuan**
  - a. menumpu dengan salah satu kaki
  - b. awal tumpuan kaki tumpu lurus badan condong ke belakang
  - c. akhir tumpuan, kaki sedikit ditekuk, badan condong ke depan
  - d. menumpu pada papan tumpuan
- (7) **Saat Di udara**
  - a. pada awal gerakan di udara, tungkai ayun ditarik ke depan dan ditekuk
  - b. tungkai tumpu diayun ke depan sehingga kedua tungkai ditekuk di depan badan
  - c. kedua tangan
  - d. akhir gerakan di udara, kedua tungkai dijulurkan lurus ke depan
- (8) **Mendarat**
  - a. mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan
  - b. pada waktu mendarat mengeper
  - c. keseimbangan terjaga
  - d. kedua lengan dijulurkan ke depan

Kriteria/Parameter Penilaian Produk

Jauh Lompatan		Skor
Putra	Putri	
≥ 3.50 meter	≥ 3.00 meter	4
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	3
2.50 – 2.99 meter	2.00 – 2.49 meter	2
< 2.50 meter	< 2.00 meter	1

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

#### REKAPITULASI PENILAIAN

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	afektif	kognitif			
1							
2							
3							
Nilai rata – rata							

**Jumlah skor yang diperoleh**

**Nilai akhir (NA) = \_\_\_\_\_ x 100**

**Jumlah skor maksimal**

Keterangan :

1. mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100
2. mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
3. mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
4. mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
5. mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Tempel, 20 September 2017

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa,

Heru Darmawan  
NIP : -

Kukuh Saptoaji  
14601241131

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

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

**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 tahunya 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.

**B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian</b>
3.6. Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.	3.6.1. Menjelaskan awalan dalam gerakan guling depan dengan benar. 3.6.2. Menjelaskan pelaksanaan dalam gerakan guling depan dengan benar. 3.6.3. Menjelaskan lanjutan atau akhiran dalam gerakan guling depan dengan benar. 3.6.4. Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dengan benar.
4.6. Mempraktekkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.	4.6.1. Mempraktekkan rangkaian gerakan guling ke depan dengan koordinasi yang baik.

**C. TUJUAN**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang dengan benar.
2. Memahami cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku sportivitas, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan perlombaan.
3. Melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang dengan koordinasi yang baik.

4. Melakukan gerakan rangkaian guling ke depan dengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan perlombaan.

#### D. MATERI PEMBELAJARAN

##### 1. Guling Depan (Sikap Awal, Gerak pelaksanaan dan Sikap akhir)

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

###### a. Pembelajaran guling depan dari sikap awal jongkok

Cara melakukan pembelajaran guling depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- 2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- 3) Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- 4) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- 5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



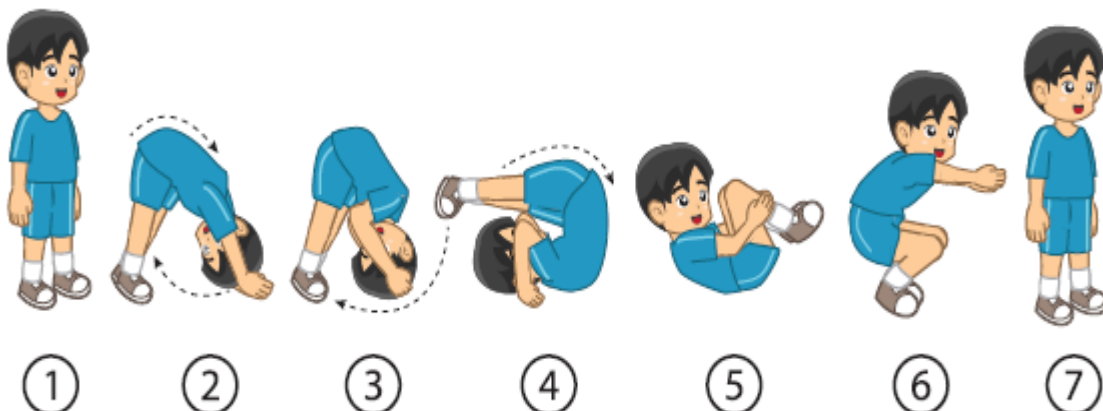
**Gambar 5.1** cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

###### b. Pembelajaran guling depan dari sikap berdiri

Cara melakukan pembelajaran guling depan dari sikap berdiri adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan diatas matras selebar bahu.
- 2) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipatsampai dagu menempel bagian dada.
- 3) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 5.2** Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

- c. *Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling ke depan*  
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah sebagai berikut.
- 1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
  - 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
  - 3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
  - 4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.
- d. *Cara memberi bantuan guling ke depan*
- 1) Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
  - 2) Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.
  - 3) Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.
  - 4) Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.

#### **E. METODE PEMBELAJARAN**

1. Pendekatan : *scientific*
2. Metode : Pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*), penugasan dan *Resiprokal* / timbal balik

#### **F. MEDIA PEMBELAJARAN**

1. Matras
2. Peluit
3. Lembar tugas
4. Formulir penilaian

#### **G. SUMBER BELAJAR**

1. Media Cetak
  - a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Pusurbuk Kemdikbud RI
  - b. Buku Praktek / Lembar Tugas
  - c. Buku senam lantai
2. Media Elektronik
  - a. Audio / Video visual teknik gerakan guling ke depan
  - b. Rekaman / cuplikan perlombaan senam lantai

#### **H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

Kegiatan Pembelajaran		Alokasi Waktu
<b>1.</b>	<b>Kegiatan Pendahuluan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan motivasi peserta didik</li> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Melakukan pemanasan               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Statis</li> <li>2. Permainan Estafet tongkat dengan kaki</li> </ol>               Cara main:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibagi mnjadi 4 kelompok</li> </ul> </li> </ul>	<b>15 menit</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa duduk berbanjar dengan kaki diluruskan, jarak antar teman 1 meter.</li> <li>- Siswa pling depan membawa tongkat dengan kakinya kemudian mentransfer ke teman belakangnya dengan cara membalikkan badannya.</li> <li>- Siswa dibelakangnya menerima dengan kakinya</li> <li>- Jika tongkat sudah sampai paling belakang, siswa paling depan berlari ke depan. Begitu seterusnya.</li> <li>- Permainan selesai ketika siswa yang tadinya paling depan sudah kembali menjadi paling depan</li> </ul>	
2.	<p><b>Kegiatan Inti (90 menit)</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai guling depan</li> <li>• Mencari informasi dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai (gerak statis dan berguling) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (guling depan) dari berbagai sumber media cetak dan elektronika</li> <li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan senam lantai dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai guling depan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Mempertanyakan konsep gerakan dominan senam lantai dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan toleransi selama beraktivitas.</p> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu / tidak dibantu oleh teman.</li> <li>• Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu / tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan toleransi selama beraktivitas.</li> <li>• Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dan toleransi selama berakti</li> <li>• Mendiskusikan konsep gerakan dominan dalam senam lantai dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan komponen gerak dominan dalam senam lantai dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak konsep gerakan dominan dalam senam lantai dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <p>Menemukan hubungan keserasian gerak dengan konsep gerak dominan dalam senam lantai (gerak statis dan berguling).</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan guling depan, secara parsial.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan senam.</li> <li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</li> </ul>	90 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dominan senam lantai dengan menunjukkan kerjasama.</li> </ul>	
3.	<b>Kegiatan Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan (<i>cooling down</i>) dengan melemaskan otot-otot lengan, leher, punggung.</li> <li>Melakukan refleksi dan tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</li> <li>Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental guling depan yang telah dipelajari dalam buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li> <li>Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</li> </ul>	15 menit

- I. PENILAIAN HASIL BELAJAR
- A. Teknik dan Bentuk Penilaian
1. Penilaian Pengetahuan

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

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

- c. Kriteria Penilaian (*Pengetahuan / Pemahaman*)
- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang guling ke depan.
  - Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
  - Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
  - Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

2. Penilaian Keterampilan
- a. Petunjuk Penilaian
- Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses gerakan (penilaian proses) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil dari ketepatan waktu melakukan gerakan).
- b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

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

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

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

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Kriteria Penilaian Proses

**Kriteria skor : Pelaksanaan guling ke depan (Proses)**

- Sikap awal  
 Skor 3, jika :  
 (1) sikap berdiri tegak  
 (2) kedua lengan lurus  
 (3) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu  
 Skor 2 :     jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 :     jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 0 :     jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.
- Pelaksanaan gerakan  
 Skor 4, jika :  
 (1) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan  
 (2) dorong bahu hingga menyentuh lantai  
 (3) dilanjutkan dengan berguling ke depan  
 (4) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut  
 Skor 3 :     jika tiga kriteria dilakukan secara benar  
 Skor 2 :     jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 1 :     jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 0 :     jika tidak satupun kriteria yang dilakukan dengan benar
- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)  
 Skor 3, jika :  
 (1) badan condong ke depan  
 (2) posisi kedua tangan berada di depan  
 (3) berjongkok menghadap ke depan  
 Skor 2 :     jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 1 :     jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 0 :     jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3. Penilaian Perilaku

a. Petunjuk Penilaian

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

b. Rubrik Penilaian Perilaku

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

B. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian	Nilai Akhir =	Paraf
----	--------------------	-----------------------	---------------	-------

		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku	$\frac{P + K + A}{3}$	Guru

Jetis, 25 September 2017

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa,

Heru Darmawan S.Pd  
NIP.-

Kukuh Saptoaji  
14601241131

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

Sekolah : SMP N 3 Tempel  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VIII/ Satu  
Materi : Bola Kecil  
Sub Materi : Bulutangkis  
Alokasi Waktu : 1x pertemuan ( 3 x 40 menit )

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

**B. Kompetensi dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahamikonsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	3.2.1. Menyebutkan konsep variasi dan kombinasi teknik dasar servis panjang forehand 3.2.2. Menyebutkan konsep variasi dan kombinasi teknik dasar servis pendek 3.2.3. Menyebutkan konsep variasi dan kombinasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand 3.2.4. Menyebutkan konsep variasi dan kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek
4.2 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2.1. Melakukan prosedural variasi dan kombinasi teknik dasar servis panjang forehand 4.2.2. Melakukan prosedural variasi dan kombinasi teknik dasar servis pendek 4.2.3. Melakukan prosedural variasi dan kombinasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand 4.2.4. Melakukan prosedural variasi dan kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek

**C. Tujuan Pembelajaran**

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi konsep variasi dan kombinasi teknik dasar servis panjang forehand, servis pendek forehand, pengembalian servis panjang forehand, dan pengembalian servis pendek forehand dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar servis panjang forehand, servis pendek forehand, pengembalian servis panjang forehand, dan pengembalian servis pendek forehand dengan baik dan benar.
3. Peserta didik mampu melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar servis panjang forehand, servis pendek forehand, pengembalian servis panjang forehand, dan pengembalian servis pendek forehand dengan benar.

**Fokus penguatan karakter :**

- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Kerjasama
- Disiplin

**D. Materi Pembelajaran**

**1. Materi Pembelajaran Reguler**

**Variasi dan kombinasi adalah** gabungan beberapa bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik pukulan servis dan pengembalian servis, di tempat, bergerak maju mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara, berpasangan maupun kelompok.

- a. Variasi dan kombinasi servis panjang forehand
- b. Variasi dan kombinasi servis pendek forehand
- c. Variasi pengembalian servis panjang forehand
- d. Variasi pengembalian servis pendek forehand
- ✓ Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal 92- 103 dan buku guru hal 88- 99 .

**2. Materi Pembelajaran Remedial**

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

**3. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya.

**E. Metode Pembelajaran**

Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem Based Learning/PBL*)

**F. Media dan Bahan Pembelajaran**

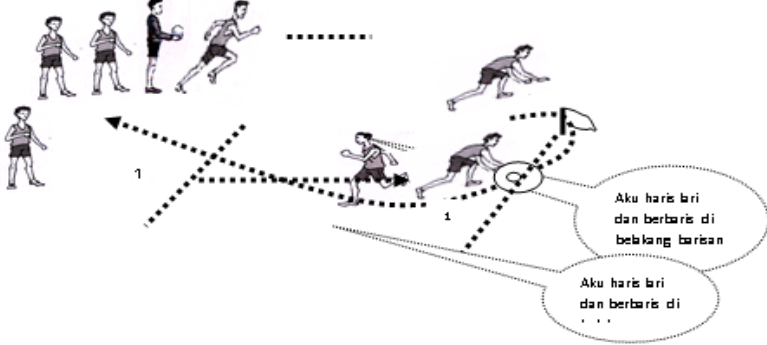
- 1. Gambar: Prinsip gerakan servis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang dan pendek
- 2. Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip servis dan pengembalian servis
- 3. Ruang terbuka yang atar dan aman/lapangan bulu tangkis,
- 4. Shuttle kock ± 3 slop, Raket ± 12 buah, cone ± 10 buah,
- 5. Tiang net satu set,
- 6. Stopwatch,
- 7. Peluit.

**G. Sumber Belajar**

- Roji dan Eva Yulianti. Cetakan ke-2,2017 ( Edisi Revisi ). PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (hal. 92- 103 )
- Roji dan Eva Yulianti. Cetakan ke-2,2017 ( Edisi Revisi ). PJOK (Buku Guru). Jakarta: Kemdikbud (hal. 88- 99 )

**H. Langkah- Langkah Pembelajaran**

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
Pendahuluan	1. Mengondisikan peserta didik untuk segera memulai pembelajaran. 2. Menyiapkan peserta didik dalam barisan beberapa bersyaf sesuai dengan jumlah peserta didiknya (semua peserta didik dapat melihat guru). 3. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin. Dapat dengan hitungan sebelum berdoa. 4. Guru mengingatkan kepada peserta didik bagi pakaian yang belum rapi untuk dirapikan terlebih dahulu. 5. Guru melakukan presensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. Jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak	15 menit

	<p>perlu mengikuti aktifitas fisik tetapi harus tetap berada di pinggir lapangan.</p> <p>6. Guru melakukan apersepsi dengan mengaitkan pengalaman peserta didik tentang permainan bulutangkis.</p> <p>7. Siswa diminta untuk mempersiapkan pertanyaan gerakan-gerakan yang tidak mampu pada teknik dasar permainan bulutangkis (variasi dan kombinasi gerakan servis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang dan pendek ) .</p> <p>8. Guru mengajak siswa ke lapangan untuk melaksanakan pemanasan menggunakan permainan kecil / lari <i>shuttle-run</i> (lari bolak-balik melebar/memanjang lapangan</p>  <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Permainan dilakukan beregu/berkelompok, masing-masing 4-5 peserta didik</li><li>▪ Lapangan yang dapat digunakan lebar lapangan bola basket <math>\pm</math> 28-15 meter</li></ul> <p>Cara melakukan permainan :</p> <p>(a) masing-masing kelompok berdiri dan berbaris ke belakang pada garis start,</p> <p>(b) permainan I, membawa bola sambil berlari (tidak terlalu cepat) dan saat tiba pada garis putar badan lalu gulirkan bola ke arah palari ke 2, kemudian lari kembali pada garis start mengambil posisi di belakang barisan, lakukan seterusnya untuk pelari 2,3 dan 4, dilakukan <math>\pm</math> 1-2 menit</p> <p>(c)permainan II, berlari sambil melambung- lambungkan bola (tidak terlalu cepat) dan saat tiba pada garis putar badan lalu pantulkan/lambungkan bola ke arah palari ke 2, kemudian lari kembali pada garis start mengambil posisi di belakang barisan, lakukan seterusnya untuk pelari 2,3 dan 4, dilakukan <math>\pm</math> 1-2 menit</p>	
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>1. Mengamati</b></p> <p>a. Guru menayangkan vidio variasi dan kombinasi gerakan servis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang dan pendek.</p> <p><b>2. Menanya</b></p> <p>a. Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan mengenai berbagai gerakan permainan bulutangkis.</p> <p>b. Peserta didik merumuskan pertanyaan tentang hal-hal yang belum diketahui terkait dengan gerakan servis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang dan pendek pada permainan bulutangkis. “Bagaimana cara melakukan teknik forehand yang benar?”</p> <p>c. Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain</p>	<b>90 menit</b>

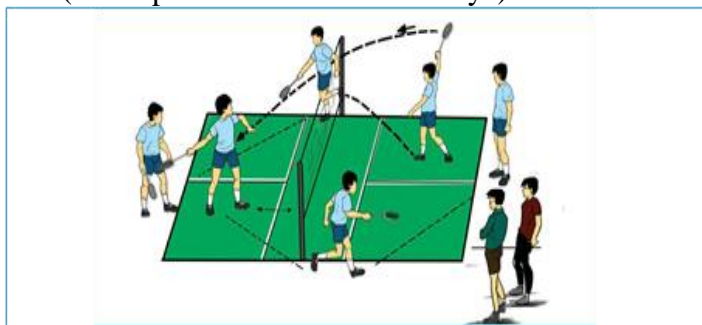
yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan temannya sesama peserta didik.

### 3. Mencoba

- a. Setelah peserta didik mengamati dan menanya, selanjutnya mempraktikkan berbagai teknik gerakanservis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang dan pendek pada permainan bulutangkis.

Tahapan Pembelajaran

- a) Peserta didik dibagi dua kelompok masing-masing 4-6 peserta didik (kelompok A dan B). Setiap kelompok menempati bidang lapangan A dan B saling berhadapan.
- b) Kelompok A melakukan servis panjang forehand, kelompok B mengembalikannya dengan pukulan forehand ke kelompok A. Setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).



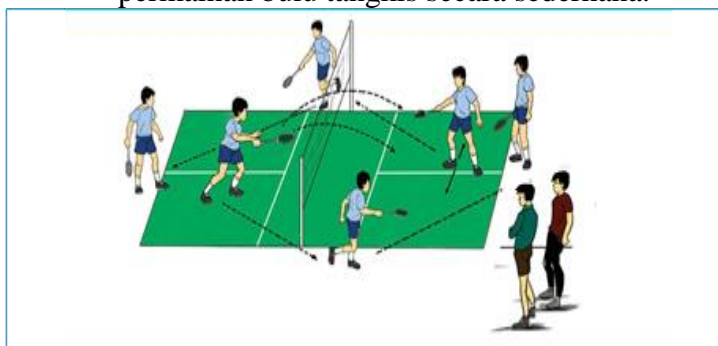
Gambar 2.25 Pukulan servis panjang dan pengembalian servis panjang forehand

### ***Aktivitas Bermain Pukulan Servis Pendek dan Pengembalian Servis Pendek Forehand***

Tahapan Pembelajaran

- a) Peserta didik dibagi dua kelompok masing-masing 4-6 peserta didik (kelompok A dan B). Setiap kelompok menempati bidang lapangan A dan B saling berhadapan. Setiap kelompok melakukan kegiatan ini 2-3 menit.
- b) Kelompok A melakukan servis panjang forehand, maka kelompok B mengembalikannya dengan pukulan forehand ke kelompok A, setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan bulu tangkis secara sederhana.



Gambar 2.26 Pukulan servis pendek dan pengembalian servis pendek forehand

- 1) Seluruh gerakan variasi dan kombinasi servis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang

	<p>dan pendek siswa diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</p> <p>2) Siswa secara individu dan atau kelompok melakukan gerakan variasi dan kombinasi servis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang dan pendek sesuai dengan koreksi oleh guru.</p> <p>3) Seluruh gerakan siswa setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.</p> <p>4) Siswa melakukan variasi dan kombinasi gerakanservis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang dan pendek secara individu secara bergantian.</p>	
<b>Penutup</b>	<p>a. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>b. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktek.</p> <p>c. Bersama peserta didik guru melakukan refleksi.</p> <p>d. Bersama peserta didik guru melakukan penyimpulan.</p> <p>e. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dalam permainan bulutangkis. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>f. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	<b>15 menit</b>

**A. Penilaian Hasil Belajar**

1. Jenis/teknikpenilaian

a. Sikap (spiritual dan sosial)

Sikap spiritual

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assessment for and of learning)

Sikap Sosial

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 1	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (assessment for and of learning)

b. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk instrumen	Butir instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis Lisan	Pertanyaan dan/ atau tertulis	Sebutkan empat prinsip dasar	Sebelum/Setelah pembelajaran	Penilaian pencapaian

		berbentuk uraian, tanyajawab	pukulan servis pendek forehand !	usai	pembelajaran ( <i>assessment of learning</i> )
2.	Penugasan	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk essay	Jelaskan prosedur prinsip dasar pukulan servis pendek forehand dari sikap awalan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran ( <i>assessment for learning</i> )

c. Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan prinsip dasar pukulan servis panjang fore hand	Pada akhir pembelajaran	Penilaian untuk pembelajaran ( <i>assessment of learning</i> )

- Pembelajaran remedial  
 Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga mudah dipahami dan dilakukan.Misalnya melakukan teknik memukul shuttle cock dengan memperpendek jarakpemain dengan sasaran
- Pembelajaran pengayaan  
 Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan misalnya melakukan teknik memukul shuttle cock dengan memperjauhjarakpemain dengan sasaran.

LAMPIRAN

- Penilain Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:
  - Teknik Penilaian  
 Teknik Observasi
  - Instrumen Penilaian  
 Jurnal/ Catatan
  - Jurnal penilaian sikap spiritual dan sosial

Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran  
 2. Berusaha secara maksimal dan tawakal

Butir nilai sikap sosial: Jujur, Disiplin, Kerjasama

Catatan Jurnal

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Ket
1.		Ayu	Mengingatkan temannya untuk berdo’a sebelum dan sesudah pelajaran	Toleransi beragama	Spiritual
2.		Beta	Membantu mengeluarkan raket dari ruang OR	Kepedulian	Sosial
3.		Cakep	Sering terlambat masuk sekolah	Disiplin	Sosial

- Penilaian Pengetahuan
  - Petunjuk penilaian  
 Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (bulu tangkis), tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa

tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio.

e. Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
5.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan <i>forehand lob</i> dan <i>drive</i> permainan bulu tangkis!						
6.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan <i>backhandlob</i> dan <i>drive</i> permainan bulu tangkis!						
7.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan servis pendek permainan bulu tangkis!						
8.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan servis panjang permainan bulu tangkis!						
9.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan smesh permainan bulu tangkis!						

f. Kriteria Penilaian (*Pengetahuan / Pemahaman*)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar pukulan *lob*, *drive* dan, servis permainan bulu tangkis.
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

2) Penilaian Keterampilan

d. Petunjuk Penilaian

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

e. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Lakukan teknik dasar pukulan *forehand* permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu prosesgerakan (penilaian proses) dan ketepatanmelakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes <i>forehand drive</i> )		
Sikap tangan dan kaki (Skor 3)	Teknik perkenaan raket dengan shuttlecock (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

- 2) Lakukan teknik dasar pukulan *backhand* permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes <i>backhand drive</i> )		
Sikap tangan dan kaki (Skor 3)	Teknik perkenaan raket dengan shuttlecock (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

- 3) Lakukan teknik dasar pukulan servis permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes servis)		
Sikap tangan dan kaki (Skor 3)	Teknik perkenaan raket dengan shuttlecock (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

f. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

2) Kriteria Penilaian Proses

**Kriteria skor :Pelaksanaan pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis (Proses)**

- Sikap awal  
Skor 3, jika :
  - (4) pandangan mata ke arah datangnya bola
  - (5) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki
  - (6) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan
 Skor 2 :     jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 :     jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 0 :     jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.
- Pelaksanaan gerak  
Skor 4, jika :
  - (5) pandangan mata ke arah lajunya bola
  - (6) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak diantara dua kaki
  - (7) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak shuttlecock membentuk lintasan lurus
  - (8) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jinjit bersamaan dengan memukul shuttlecock.
 Skor 3 :     jika tiga kriteria dilakukan secara benar  
 Skor 2 :     jika hanya dua kriteria dilakukan secara benar  
 Skor 1 :     jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar  
 Skor 0 :     jika tidak satupun kriteria dilakukan dengan benar
- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)  
Skor 3, jika :
  - (4) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
  - (5) kedua telapak tangan berada di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.
  - (6) Kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan dibuka selebar bahu.
 Skor 2 :     jika hanya dua kriteria dilakukan secara benar  
 Skor 1 :     jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar  
 Skor 0 :     jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3) Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (pukulan *forehand* dan *backhand*) shuttlecock dipukulkan ke tembok / dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Putri		
... > 20 kali	... > 15 kali	100%	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	90%	Baik

14 – 16 kali	9 – 11 kali	80%	Cukup
11 – 13 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
... < 11 kali	... < 6 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (servis) melewati net/jaring sebanyak 20 kali servis (Skor maksimal 20 x 5= 100)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Putri		
... >50 angka	... > 40 angka	100%	Sangat Baik
40 – 49 angka	30 – 39 angka	90%	Baik
30 – 39 angka	20 – 29 angka	80%	Cukup
20 – 29 angka	10 – 19 angka	70%	Kurang
... < 20 angka	... < 10 angka	60%	Kurang Sekali

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik dengan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*). Adapun aspek yang diamati adalah:

- (1) Bekerja sama saat bermain. (2) Dapat memukul servis bola.  
 (3) Dapat mengembalikan bola. (4) Bertanggung jawab.

Kriteria yang digunakan yaitu:

- (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan.  
 (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan.  
 (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.  
 (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerjasama saat bermain				Dapat memukul				Dapat mengembalikan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v			v				v					V	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
6	F																		
Jumlah Skor Maks = 16																			

- Petunjuk Penskoran :  
 Peserta didik memperoleh nilai:  
 Baik Sekali: apabila memperoleh skor 14 - 16  
 Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13  
 Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10  
 Kurang : apabila memperoleh skor 1 – 6

Jetis, 25 Oktober 2017

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa,

Heru Darmawan S.Pd

Kukuh Saptoaji  
 14601241131

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 3Tempel  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/1  
Topik/ Materi Pokok : Kebugaran jasmani  
Alokasi Waktu : 3x 40 menit

**B. Kompetensi Inti**

- 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. 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.

**C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyangterkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	3.5.1 Mengidentifikasi tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa).
	3.5.2 Menjelaskan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa).
	3.5.3 Menjelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari

	jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa).
4.5. Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.	<p>4.5.1 Melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa).</p> <p>4.5.2 Menggunakan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) dalam bentuk sirkuit training</p>

**D. Fokus pendidikan karakter** : disiplin,kerjasama,syukur

**E. Tujuan Pembelajaran**

- Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :
1. Siswa mampu menyimpulkan teknik teknik yang di gunakan dalam tes kebugaran jasmani
  2. Siswa mampu Menjelaskan berbagai aktivitas tes kebugaran jasmani dengan benar
  3. Dengan model tes tes kebugaran jasmani di bentuk menglompok di harapkan siswa mampu meniali antar teman
  4. Semua siswa di katakan lolos tes apabila mampu menyelesaikan semu item tes yang telah di buat oleh guru dengan nilai dan proses yang baik dan benar ( kekuatan,kelincahan ,kelenturan keseimbangan dan daya tahan )
  5. Peserta didik mampu menjelaskan materi tentang kebugaran jasmani dan fungsi dari tes kebugaran dengan baik dan benar
  6. Peserta didik mampu menyelesaikan seumua item yang telah di berikan

**F. Materi Pembelajaran (*Terlampir*)**

1. Materi Pembelajaran Reguler
 

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

  - Lari cepat 60 meter
 

Siswa melakukan lari cepat atau lari sprint dengan jarak 60 meter yang di modifikasi
  - Angkat tubuh 60 detik
 

Siswa melakukan angkat tubuh selama 60 detik ,yang tujuannya melihat kemamuan atau kekuatan tangan siswa
  - Baring duduk 60 detik
 

Siswa melakukan sit up yang di bantu olehtean atau pasangannya selama 60 detik
  - Loncat tegak/ lonat katak
 

Siswa melakukan loncat tegak atauloncatkatak yang tujuana melihat kekuatanott tungkai
  - Lari jauh 1000m pi dan 1200m pa
 

Siswa melakukan lari sejauh 1000 m untk putri dan 1500 untuk putra yangtjuannya adalah untuk mengetahui tingkat kekuatan daya tahan jantung
2. Materi Pembelajaran Remedial

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

Dalam materi remedial ini siswa di haruskan melakukan lari sejauh 1500 untuk putra dan 1000 untuk putri

No	1500 (pa)	1000 (pi)	keterangan
1	>8 menit	>8 menit	Sangat baik
2	8 – 9 menit	8 – 9 menit	baik
3	9 - 10 menit	9 - 10 menit	cukup
4	< 10 menit	< 10 menit	kurang

Komentar orangtua siswa :

### 3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya.Misalnya melakukan variasi lari ,push up dan kelincahan

No	Target	aspek	materi indikator	bentuk	Nilai	keterangan
	KI/KD				Awal	akhir
1						
2						
3						
4						

Komentar orangtua siswa :

## G. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Scientific (5M)*
2. Model : *Discovery Based Learning*
3. Metode : 1. Resiprokal / timbal balik  
2. Ceramah, Penugasan, Tanya jawab dan Diskusi.

## H. Media dan Alat Pembelajaran

Media :

Video / Gambar :Tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegakmelakukan lari zig zag)





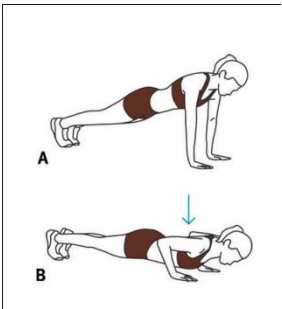
Alat :

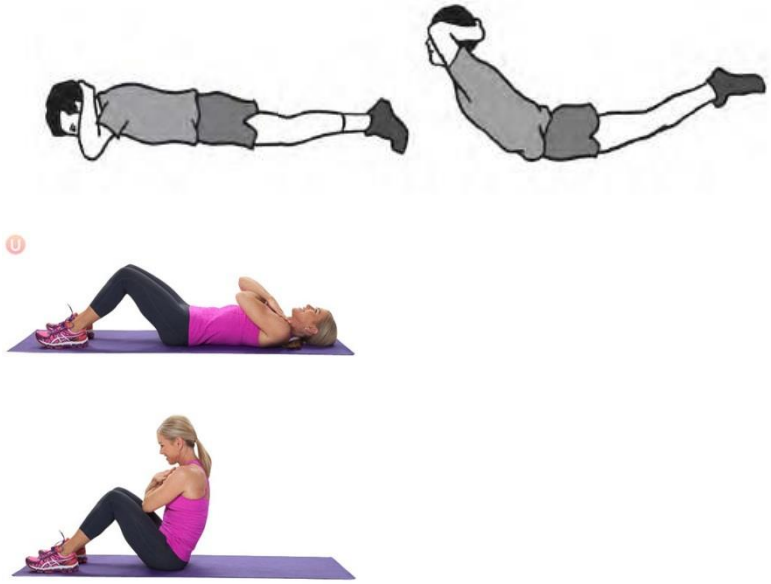
1. Hall atau tanah lapangan dan sejenisnya
2. Matras.
3. Peluit
4. Cone 12 buah

## I. Sumber Pembelajaran :

1. Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2016
2. Buku Siswa. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2016
3. Buku belajar : TKJI Tes kesegaran jasmani indonesia . Yogyakarta : Alfabedia ( hal 18-28 )

J. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (*Discovery Based Learning*)

No	KEGIATAN PEMBELAJARAN
1.	<p><b>Pendahuluan 15 menit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempersiapkan siswa mengikuti pelajaran (berbaris), berdoa, salam, presensi, apersepsi, memberikan motivasi</li><li>• Menyampaikan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar</li><li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran tentang tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak/ loncat katak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa)</li></ul>
2.	<p><b>Kegiatan Inti 90 menit :</b></p> <p><b>Penciptaan situasi (<i>stimulasi</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menayangkan video (gambar) berbagai tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak/loncat katak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa)</li><li>• Siswa memperhatikan (<b><u>mengamati</u></b>) tayangan video (gambar)tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak/loncat katak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa)</li><li>• Siswa <b><u>bertanya</u></b> tentang hal yang berkaitan dengan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak/loncat ktak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa)</li><li>• Siswa ke lapangan untuk melaksanakan penguluran secara berpasangan dan pemanasan menggunakan permainan tiga berlian.</li><li>• <b>Pelaksanaan pemanasan : pemanasan di fokuskan ke siswa</b></li><li>• <b>Pemanasan bentuk permainan</b>  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 berlian.</li></ul> <p><b>Keterangan</b>                      :  : <b>pengambil berlian</b>    :  : <b>penjaga brlian</b></p> <p style="text-align: center;"></p>
	<p><b>Pembahasan Tugas dan Identifikasi Masalah</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru meminta siswa dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok bertugas sebagai pengambil data, satu kelompok bertugas menjadi praktikkan atau orang yang mempraktekkan tes kebugaran</li><li>• Kelompok 1 peserta didik mengidentifikasi kekuatan otot-otot yang berperan secara dominan pada gerakan push up, back up, sit u.</li></ul> <div></div>

	<div data-bbox="370 209 1136 792" data-label="Image"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru meminta siswa untuk mencari otot-otot yang berperan secara dominan pada gerakan jalan dengan menggunakan tangan, jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan</li><li>• Peserta didik mengidentifikasi daya tahan otot-otot yang berperan secara dominan pada gerakan jalan dengan menggunakan tangan, jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan</li><li>• Guru meminta siswa untuk mencari otot-otot yang berperan secara dominan pada gerakan penguluran.</li><li>• Peserta didik mengidentifikasi penguluran otot-otot yang berperan secara dominan pada gerakan latihan meliukkan badan ke depan, samping, belakang.</li></ul>
	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa <b>mengamati</b> gerakan kekuatan push-up, sit-up dan back-up yang diperagakan model (teman) yang sudah dikoreksi guru.</li><li>• Siswa mengamati gerakan daya tahan otot dari gerakan jalan dengan menggunakan tangan, jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan.</li><li>• Siswa mengamati gerakan penguluran otot otot dengan gerakan meliukkan badan ke depan, samping, belakang.</li></ul>
	<p><b>Pengumpulan data :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru membuat 3 pos dan membagi siswa menjadi 3 kelompok. Tiap-tiap kelompok menempati pos masing-masing.</li><li>• Pada tiap-tiap pos siswa dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok satunya menjadi pengamat.</li><li>• Pelaku melakukan latihanpenguatan push-up, sit-up dan back.di pos 1, di pos 2 melakukan latihan daya tahan jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan di pos 3 melakukan latihan penguluran meliukkan badan ke depan, samping, belakang.</li><li>• Setelah kelompok 1 selesai secara bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya.</li><li>• Siswa melakukan latihanberbagai latihan push-up, sit-up dan back-up, jalan</li></ul>

	<p>dengan menggunakan tangan, jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan, kelenturan otot dengan metode <i>sirkuit training</i>. Setelah melakukan latihan di pos 1 dilanjutkan melakukan latihan di pos 2 dan dilanjutkan melakukan latihan di pos 3. Masing-masing latihan di pos dibatasi 60 detik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menuliskan hasil yang diperoleh dari latihan terutama pada otot-otot yang berkembang atau berperan dominan pada latihan berbagai latihan push-up, sit-up dan back-up, jalan dengan menggunakan tangan, jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan, kelenturan otot pada format yang telah disiapkan.</li> </ul>
	<p><b>Verifikasi data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mencermati kembali (<b><u>mengasosiasi</u></b>) apa yang telah dituliskan tentang otot-otot yang berperan dominan pada gerakan berbagai latihan push-up, sit-up dan back-up, jalan dengan menggunakan tangan, jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan, kelenturan otot.</li> <li>Guru mengadakan penilaian untuk berbagai latihan push-up, sit-up dan back-up, jalan dengan menggunakan tangan, jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan, kelenturan otot selama 60 detik.</li> </ul>
	<p><b>Generalisasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimpulkan tentang otot-otot yang berperan dominan pada gerakan berbagai latihan push-up, sit-up dan back-up, jalan dengan menggunakan tangan, jongkok telunjur., jongkok berdiri berpasangan, kelenturan otot.</li> <li>Siswa mempresentasikan (<b><u>mengkomunikasikan</u></b>) hasil pengamatan dan latihan di depan kelas</li> </ul>
3.	<p><b>Penutup 15 menit : EALUASI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. (<b>konfirmasi, penilaian kognitif</b>)</li> <li>Melakukan pelepasan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu.</li> <li>Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman.</li> </ul>

**K. Penilaian (terlampir)**

1. Jenis/teknik penilaian
2. Bentuk instrumen dan instrumen
3. Pedoman penskoran

Mengetahui	yogyakarta
Guru Mata Pelajaran	Guru Mata Pelajaran
Heru Darmawan S.Pd NIP.-	Kukuh Saptoaji NIM.14601241131

Lampiran 1  
 Penilaian  
 Rancangan penilaian

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Keteranagan
		Pengetahuan	Keterampilan	
3	3.3 memahami konsep spesifik jalan,lari,lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Di berikan di akhir peajatan dengan durasi 5 menit</li> <li>• Bentuk soal uraian</li> <li>• Jumlah soal 10 butir</li> </ul>
4	4.4 mempraktikan gerak spesifik jalan, lari ,lompat , dan lempar dalam berbagai permainan danatau radisional		Paktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Di lakukan pada saat proses pebelajaran berlangsung ( penilaian proses )</li> <li>• Penilaian produk di lakukan di ahir pembelajaran inti</li> </ul>

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Teknik penilaian
 

Teknik penilaian sikap menggunakan jurnal.
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen

No	Hari/Tanggal	Nama	Kelas	Sikap		Keterangan
				Positif	Negatif	

2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilaian
 

Ujian tulis
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis  
 Nama : .....  
 Kelas : .....

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<b>Fakta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sebutkan macam-macam butir tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m)!</li> </ul>	
2.	<b>Konsep</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan macam-macam butir tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m)!</li> </ul>	
3.	<b>Prosedur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m)!</li> </ul>	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

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

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24  
 Skor perolehan peserta didik: SP  
 Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/24 \times 100$   
 Rentang nilai pengetahuan:  
 Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 0-100 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut :

NILAI KETUNTASAN KETRAMPILANDAN PENGETAHUAN
--

ANGKA	PREDIKAT
86-100	A
71-85	B
56-70	C
<55	D

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).
- Jenis/teknik penilaian
 

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)
  - Bentuk Instrumen dan instrumen penilaian
 

Peserta didik diminta untuk melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m)yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

Nama	:	.....		
Kelas	:	.....		
Petugas Pengamatan	:	.....		
Jenis Tes		Hasil	Skor	Keterangan
Lari cepat 60 meter				
Angkat tubuh 60 detik				
Baring duduk 60 detik				
Loncat tegak				
Lari jarak sedang				
Jumlah				

- Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).
 

Penilaian hasil keterampilan gerak tes kebugaran jasmani

  - Tahap pelaksanaan pengukuran
 

Penilaian hasil/produk keterampilan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) dengan cara :

    - Mula-mula peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani dengan butir tes cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m.
    - Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m.
    - Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
    - Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
  - Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani peserta didik Putera SMP

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk	..... > 19 kali	..... > 41 kali	..... > 73	..... < 3.14 mnt	100%	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	90%	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	80%	Cukup
9.7–11.0 dtk	5 – 8 kali	10 – 20 kali	39 – 49	5.13 – 6.33 mnt	70%	Kurang
..... > 11 dtk	..... < 5 kali	..... < 10 kali	..... < 39	..... > 6.33 mnt	60%	Kurang Sekali

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani peserta didik Puteri SMP

Lari 60 m	Gantung/Si ku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk	..... > 41 kali	..... > 28 kali	..... > 50	..... < 3.52 mnt	100%	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	90%	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	80%	Cukup
11.5 –13.4 dtk	3 – 9 kali	3 – 9 kali	23 – 30	5.59 – 7.23 mnt	70%	Kurang
..... > 13.4 dtk	..... < 3 kali	..... < 3 kali	..... < 23	..... > 7.23 mnt	60%	Kurang Sekali

b. Penilaian hasil tes kebugaran jasmani dengan menggunakan TKJI untuk SMP

Pengolahan skor hasil gerak tes kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Nama	Skor	Nilai	Kategori
----	------	------	-------	----------

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 80% untuk skor keterampilan hasil keterampilan gerak, dan 20% untuk skor keterampilan hasil proses), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Nilai Akhir = (Skor penilaian hasil x80%) + (Skor hasil gerak X 20%)

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

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahamikonsepgerakspesifik jalan, lari,lompat,danlempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1.Mengidentifikasikangerakspesifik memegangpeluru, menolakpeluru melepaskan peluru,danmenjaga keseimbangan. 3.3.2. Menjelaskangerakspesifik memegangpeluru,menolak peluru, melepaskanpeluru,dan menjaga keseimbangan. 3.3.3. Menjelaskancara melakukan gerak spesifikmemegang peluru, menolakpeluru,melepaskanpeluru, danmenjaga keseimbangan.
4.3 Mempraktikkan gerakspesifik Tolak peluru dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1. Melakukangerakspesifik memegangpeluru,menolak peluru, melepaskanpeluru,dan menjaga keseimbangan. 4.3.2. Menggunakangerakspesifik memegang peluru,menolak peluru,melepaskan peluru,dan menjagakeseimbangan tolakpelurudalambentuk perlombaan denganperaturanyang 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. Menjelaskangerak spesifik memegang peluru dengan benar
- 6. Menjelaskancara 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):

- 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

- 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 dalam .....m

### 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

- 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*. Cetakan Ke-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*. Cetakan Ke-3. (Edisi Revisi). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 147-156).

## H. Langkah-langkah Pembelajaran

### 1. Pendahuluan (15 menit )

- a. Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik
- b. Guru memimpin doa dan bersalaman

- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat
- d. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep atletik secara umum dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya dalam atletik.
- e. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: Cabang Atletik; nomor Tolak peluru gaya samping.
- f. 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

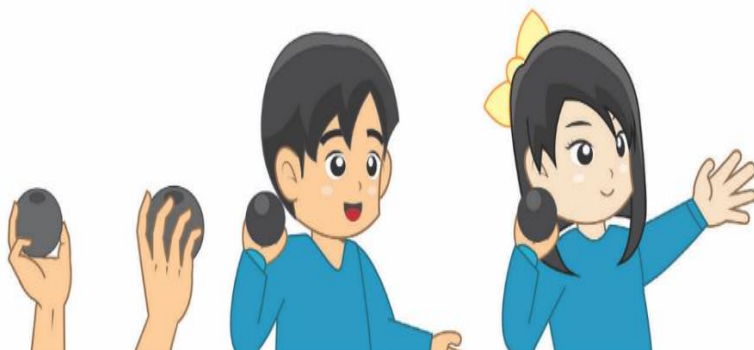


## 2. Kegiatan inti (90 menit)

### Aktivitas Pembelajaran Tolak peluru

#### a. Mengamati

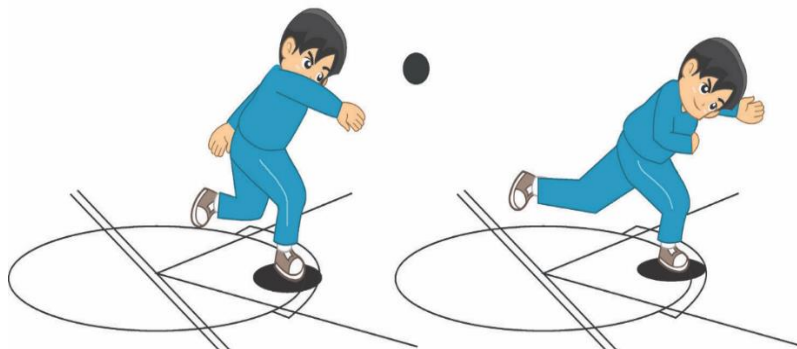
Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati tayangan video/ gambar/peragaan orang tolak peluru: yaitu dari awalan/membawa, saat tolakan, gerak ikutan yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan peragaan tersebut



Aktivitas pembelajaran cara memegang peluru

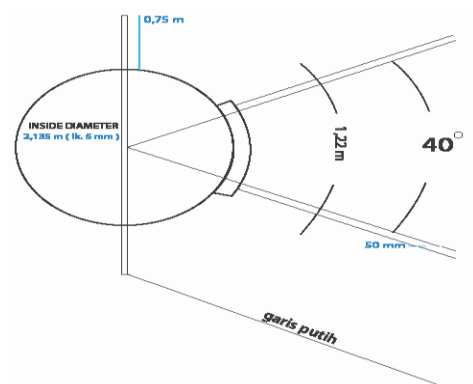


Aktivitas pembelajaran sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping



Aktivitas pembelajaran sikap badan setelah menolak peluru

### Gambar Lapangan tolak peluru



#### b. 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.

#### c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Peserta didik 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

#### d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai rangkaian tolak peluru tadi peserta didik 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

b. Mengomunikasikan

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

Setiap pasangan menyampaikan hasil amatanannya 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.

1. Penutup (10 menit)

- a. Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putra dan putri 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
- b. Kesimpulan  
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- c. Refleksi dari guru dan peserta didik  
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- d. Penilaian  
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- e. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan  
Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.
- f. Berdoa  
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.

- g. 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**

- I. Teknik penilaian :
  - a. Kompetensi sikap : Jurnal
  - b. Kompetensi Pengetahuan : Penugasan
  - c. 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)ButirSoalPengetahuan:

No	AspekdanSoalUjiTulis	Jawaban
1.	Fakta <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sebutkan gerak spesifikmemegang peluru, menolapeluru,melepaskanpeluru,danmenjagakeseimbangan tolakpeluru.</li> <li>b. Sebutkankoordinasigerakspesifikmemegangpeluru, menolapeluru,melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangantolakpeluru.</li> </ul>	
2.	Konsep <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jelaskangerakspesifikmemegangpeluru,menolakpeluru, melepaskanpeluru, dan menjagakeseimbangantolak peluru.</li> <li>b. Jelaskankoordinasi gerak spesifikmemegang peluru, menolapeluru,melepaskan peluru,dan menjagakeseimbangantolakpeluru.</li> </ul>	

3.	<p>Prosedur</p> <p>a. Jelaskan caramelakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan koordinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.</p>	
----	--	--

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP TOLAK PELURU**

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

Pedoman penskoran kriteria jawaban yang lengkap :

1. peluru dipegang dengan ujung telapak tangan ( pangkal telapak jari )
2. Jari merenggang (kelingking untuk menahan peluru agar tidak menggelinding jatuh)
3. Letakkan diatas pundak sentuhkan leher dibawah telinga
4. 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) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

- b) Soal nomor 2
- (1) Skor 4, jika penjelasan benard dan lengkap
  - (2) Skor 3, jika penjelasan benartetapi kurang lengkap
  - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benard dan kurang lengkap
  - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benard dan tidak lengkap
- c) Soal nomor 3
- (1) Skor 4, jika urutan benard dan lengkap
  - (2) Skor 3, jika urutan benartetapi kurang lengkap
  - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benard dan kurang lengkap
  - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benard dan tidak lengkap.

2) Pengolahanskor  
 Skormaksimum: 12  
 Skorperolehansiswa: SP  
 Nilaisikap yang diperoleh siswa: SP/12X100

### 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 !

Proses PenilaianGerak			SkorAkhir	Ket
Sikap Awal/ membawa peluru (Skor 3)	Sikap saat pelaksanaan gerakan tolak peluru (Skor 3 )	Sikap akhirtolak peluru (Skor 3)		
....	....	....	....	

### 3).Kriteria Penilaian Keterampilan

Kriteria skor :Pelaksanaan tolak peluru

- **Sikap awal**  
 Skor 3 jika :
  - (1) berdiritegak kakikirididepandankakikanandibelakang
  - (2) badancondongkankedepan
  - (3) pandangankedepan

Skor2jika:hanyaduakriteriayangdilakukansecarabenar.  
 Skor1 jika:hanyasatukriteriayangdilakukansecarabenar.

- **Pelaksanaan gerak**  
 Skor 3 jika:
 

Skorbaikjika:

  - (1) peluru ditolakkan dengan mengayunkan lengan dari belakangkedepan
  - (2) kakiyangberadadidepan(kakikiri)sebagaitumpuan
  - (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 did condongkan kedepan
- (3) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga

Keseimbangan kaki kanan dipindah kedepan (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 perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9X100

**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

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

a. **Remedial Pengetahuan / Keterampilan gerak** \*

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awa	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

\*.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.

a. PengayaaanPengetahuan / Ketrampilan gerak \*

No	Siswa	TargetKI	Aspek	Mater	Indikato	KBM KKM	Bentuk Remedia	Nilai		Keteranga
		KD						Awa	Remedia	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
KomentarOrangTuaSiswa:										

\* Coret yang tidak terpakai

KKM : 75

Catatan : .....  
.....  
.....

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran

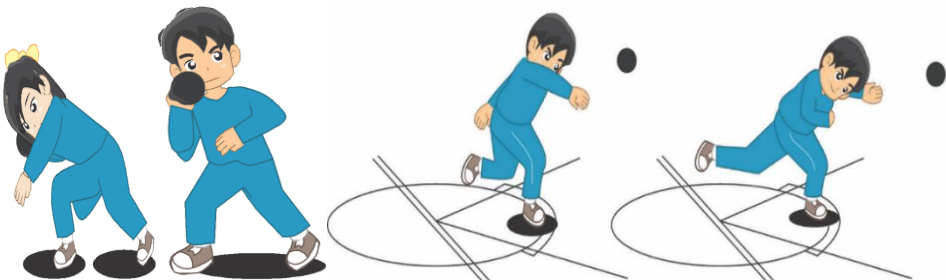
Sleman, 27Oktober 2016  
Mahasiswa

Heru Darmawan, S.Pd

Kukuh Saptoaji  
NIM 14601241131

Lembar pengamatan Tolak peluru

Nama : .....  
Kelas : .....  
No : .....



**Lembar soal**

1. Gayatolakpelurudimanaawalanmenyampingsudutlemparandinamakan . . . .
- a. gaya *Ortodok*
  - 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. Badancondongkedepan,dagudiangkat,badanagakmiringkesampingkiri, 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

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

5. Pada saat menolak peluru badan harus . . . .
- a. ditegangkan
  - b. ditegakkan
  - c. dicondongkan
  - d. diluruskan

c. 3 kg    d. 4 kg

c. 5 kg    d. 7,257 kg ( 7,26 kg )

c. 2,135 m

d. 2,50 m

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah : SMP N 3Tempel  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VIII / Satu  
Materi Pokok : Bola Voli  
Alokasi Waktu : ( 2 x Pertemuan ) 6 JP

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

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

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1. Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	3.1.1. Siswa dapat menyebutkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli 3.1.2. Siswa dapat menyebutkan langkah-langkah gerakan passing bawah dan servis bawah 3.1.3.Siswa dapat mengidentifikasikan kegunaan passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli
4.1. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar	4.1.1. Mempraktikkan gerak passing bawah dalam permainan bola voli

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
seederhana dan atau tradisional *)	<p>4.1.2. Mempraktikkan gerak servis bawah dalam permainan bola voli</p> <p>4.1.3. Mempraktikkan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi</p>

**C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, siswa diharapkan dapat :

1. Siswa dapat menyebutkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli
2. Siswa dapat menyebutkan langkah-langkah gerakan pasing bawah dan servis bawah
3. Siswa dapat mengidentifikasikan kegunaan pasing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli
4. Mempraktikkan gerak passing bawah dalam permainan bola voli
5. Mempraktikkan gerak servis bawah dalam permainan bola voli
6. Mempraktikkan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

**D. Materi Pembelajaran**

Tema : Permainan bola besar

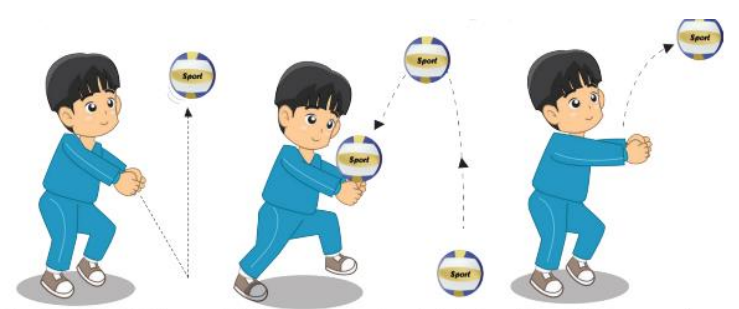
Sub Tema : Permainan bola besar menggunakan permainan bola volly

1. Materi Pembelajaran Reguler

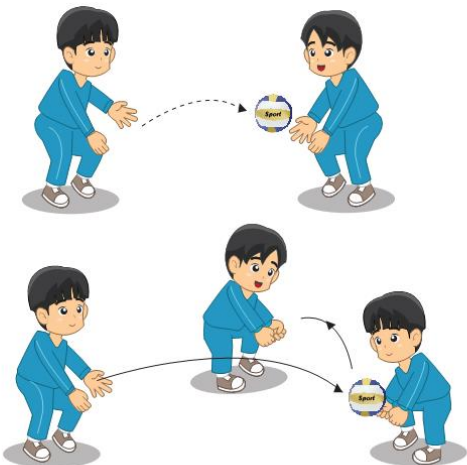
Latihan gerakan pasing dalam permainan bola voli

- Gerakan pasing bawah

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku peserta didik hal 26 s.d 32



Gambar 1.26 Aktivitas pembelajaran memantulkan bola ke lantai kemudian mempassingnya

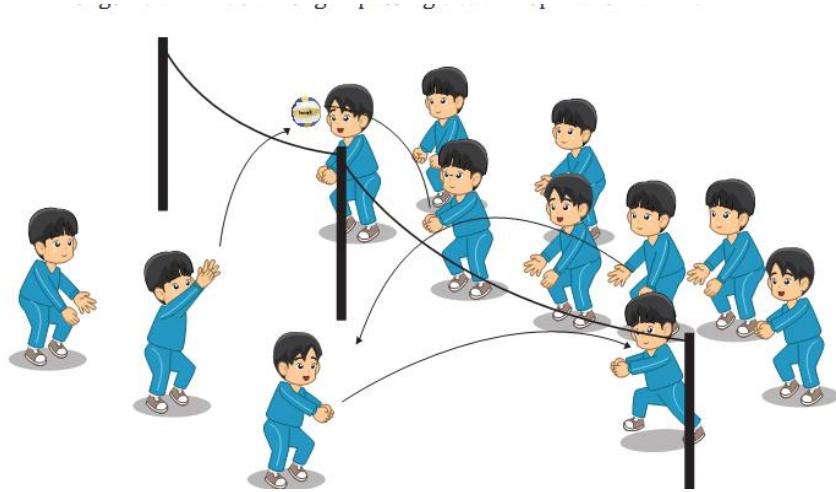


Gambar 1.28 Aktivitas pembelajaran mempassingkan bola berpasangan dan berkelompok

Latihan gerakan servis dalam permainan bola voli

- Gerakan servis bawah

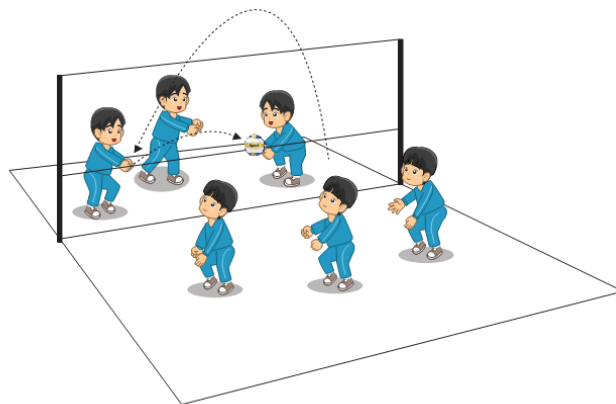
Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku peserta didik hal. 33 s.d 36



Permainan bola voli dengan permainan yang dimodifikasi

- Bermain dengan menggunakan lapangan penuh dengan waktu dan jumlah pemain yang dimodifikasi.

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku peserta didik hal. 36 s.d 39



Gambar 1.30 Aktivitas pembelajaran memasingkan bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

## 2. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan serta diperuntukkan bagi peserta didik yang belum tuntas atau mencapai KKM Misalnya jumlah pemain diperbanyak, net di modifikasi (diturunkan ).

## 3. Materi Pembelajaran Pengayaan

- Bermain dengan lapangan penuh dengan jumlah pemain 6 lawan 6

- Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitannya, misalnya ; faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bola voli sesungguhnya

## E. Metode Pembelajaran

Problem Based Learning

## F. Media dan Bahan Pembelajaran

1. Bola voli
2. Net
3. Peluit

## G. Sumber Belajar

Buku siswa: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 24 s.d. 39)

Buku guru: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 27 s.d. 36)

## H. Langkah-langkah Pembelajaran

### 1. Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</li> <li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi menyesuaikan dengan kondisi.</li> <li>3. Guru mempertanyakan apakah pengertian permainan bola voli? dan cara bermain bola voli”, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</li> <li>4. Guru memotivasi peserta didik dengan bercerita tentang pemain-pemain profesional</li> <li>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu: pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam Permainan bola voli.</li> <li>6. Guru menyampaikan teknik penilaian dalam bentuk tes tertulis dan tes unjuk kerja</li> <li>7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan</li> </ol>	15 menit

	<p>Lembar kerja siswa, mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi, dan melakukan penilaian proses dan hasil).</p> <p>8. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik .</p> <p>9. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lempar tangkap). Bola dipegang dengan kedua tangan dan posisi tangan lurus, kedua kaki membentuk kuda-kuda, bola dilempar ketemandidi dalam 4 kelompok besar.</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, Tiap kelompok mendapatkan satu bola, 2 kelompok melakukan cara-cara passing bawah yang diketahuinya.</li> <li>• 2 kelompok melakukan cara-cara servis bawah yang diketahuinya.</li> <li>• Peserta didik mengidentifikasi gerakan-gerakan yang telah dilakukan</li> <li>• Peserta didik mempelajari Permainan bola voli, di buku siswa halaman 26 s.d. 39</li> <li>• Peserta didik mulai menemukan kesulitan, dan berusaha untuk membetulkan kesalahannya setelah membaca buku siswa baik secara individu maupun kelompok.</li> <li>• Peserta didik Menyimpulkan gerakan passing bawah dan servis bawah dengan teknik yang benar</li> <li>• Peserta didik Memaparkan hasil diskusi yang berkaitan dengan latihan passing bawah dan servis bawah secara berkelompok.</li> </ul>	90 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</li> <li>2. Bersama peserta didik guru melakukan refleksi.</li> <li>3. Bersama peserta didik guru melakukan penyimpulan.</li> <li>4. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>5. Guru menugaskan peserta didik untuk berlatih mandiri dan membuat catatan tentang keterampilan passing bawah dan servis bawah</li> <li>6. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol>	15 menit

I. Penilaian

❖ *Kompetensi Pengetahuan*

- a. Teknik Penilaian :  
Tes Tertulis
- b. Instrumen Penilaian  
Daftar Soal Uraian.
- c. Indikator dan Contoh Instrumen

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan/atau tradisional.*	Permainan Bola Voli	1. Siswa dapat menyebutkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli 2. Siswa dapat menyebutkan langkah-langkah gerakan pasing bawah dan servis bawah 3. Siswa dapat mengidentifikasi kegunaan pasing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli	Uraian	5

Butir soal:

- 1. Sebutkan 4 macam teknik dasar permainan bola voli?
- 2. Jelaskan langkah-langkah gerakan pasing bawah?
- 3. Jelaskan langkah-langkah gerakan servis bawah?
- 4. Jelaskan kegunaan pasing bawah dalam permainan bola voli ?
- 5. Jelaskan Kegunaan servis bawah dalam permainan bola voli ?

Penskoran Soal Uraian Permainan bola voli

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	1. Pasing , Servis , Smash, Block	4

2	<p>Sikap awal : 1. kedua kaki ditekuk membentuk kuda-kuda, 2. Kedua telapak tangan berkaitan , siku lurus</p> <p>Pelaksanaan : Angkat kedua tangan/mengayunkan lengan lurus lurus kedepan</p> <p>Sikap Akhir: Tubuh atau badan membentuk garis lurus atau tegak</p>	4
3	<p>1. Salah satu kaki di depan</p> <p>2. Badan agak condong ke depan</p> <p>3. Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya disamping badan</p> <p>4. Bola dilambungkan 10-20 cm</p> <p>5. Tangan satunya memukul bola yang dilambungkan tadi</p>	4
4	<p>1. Untuk menerima bola pasing dari lawan</p> <p>2. Mengumpan kepada teman</p>	2
5	<p>1. Memulai permainan bola voli</p> <p>2. Sebagai serangan yang pertama</p>	2
Skor Maksimal		16

Cara menilai :

No Soal	Uraian	Skor
1	Apabila bisa menjawab 4 teknik dasar	4
	Apabila bisa menjawab 3 teknik dasar	3
	Apabila bisa menjawab 2 teknik dasar	2
	Apabila bisa menjawab 1 teknik dasar	1
2	Apabila bisa menjawab 4 langkah	4
	Apabila bisa menjawab 3 langkah	3
	Apabila bisa menjawab 2 langkah	2
	Apabila bisa menjawab 1 langkah	1

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

❖ **Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)**

1) Siswa diminta untuk melakukan latihan Passing bawah yang dilakukan secara perorangan dan kelompok dalam waktu 60 detik.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian <i>Passing bawah</i>	NA
----	------------	--	----

		Sikap awal (1-2)	Sikap pelaksanaan (1-3)	Sikap Akhir (1-2)	Hasil / Prestasi (1-3)	

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Kedua kaki sedikit di tekuk posisi kuda-kuda
2. Kedua telapak tangan berkaitan siku lurus

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Angkat kedua tangan lurus ke depan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila Tidak memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Badan dan kaki membentuk garis lurus/tegak

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila Tidak memenuhi 1 kriteria diatas

- 2) Siswa diminta untuk melakukan latihan Servis Bawah yang dilakukan secara perorangan dan kelompok atau dalam waktu 10 kesempatan servis

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

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Berdiri kaki kiri didepan atau kaki kanan dibelakang atau sebaliknya
2. Sikap badan sedikit membungkuk
3. Lengan tangan tangan diayunkan kebelakang

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. Lengan tangan diayunkan kebelakang selanjutnya pukul bola dengan tangan kanan
2. Pukulan dilakukan dengan tangan mengepal

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Setelah memukul bola kaki kanan melangkah ke depan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila Tidak memenuhi 1 kriteria diatas

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

,

Jetis, 20 Oktober 2017

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa,

Heru Darmawan S.Pd  
NIP.-

Kukuh Saptoaji  
NIM.14601241131

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Temel  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VIII / 1 (Satu)  
Materi : Atletik  
Sub Materi : Lompat Jauh  
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

### A. Kompetensi Inti

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. 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.
7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Memahamivariasi gerak spesifik jalan,lari,lompat,danlempar dalam berbagaipermainan sederhana danatautradisional.	3.3.6 Menjelaskan gerak spesifik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.3.7 Menjelaskan gerak spesifik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.3.8 Menjelaskan gerak spesifik melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.3.9 Menjelaskan gerak spesifik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.10 Menjelaskan cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi.
4.3 mempraktikkan variasierak spesifik jalan,lari,lompat,dan lempardalam berbagaipermainan sederhana danatautradisional.	4.3.6 Melakukan gerak spesifik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok.
	4.3.7 Melakukan gerak spesifik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok.
	4.3.8 Melakukan gerak spesifik melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok.
	4.3.9 Melakukan gerak spesifik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok.
	3.10 Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi.

### C. Tujuan Pembelajaran

KD 3.3

6. Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
7. Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
8. Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

9. Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
10. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi dengan baik dan benar.

#### KD 4.3

6. Peserta didik dapat melakukan gerak spesifik awalan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
7. Peserta didik dapat melakukan gerak spesifik tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
8. Peserta didik dapat melakukan gerak spesifik melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
9. Peserta didik dapat melakukan gerak spesifik mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
10. Peserta didik dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi dengan baik dan benar.

### D. Materi Pembelajaran

#### 4. Materi Reguler

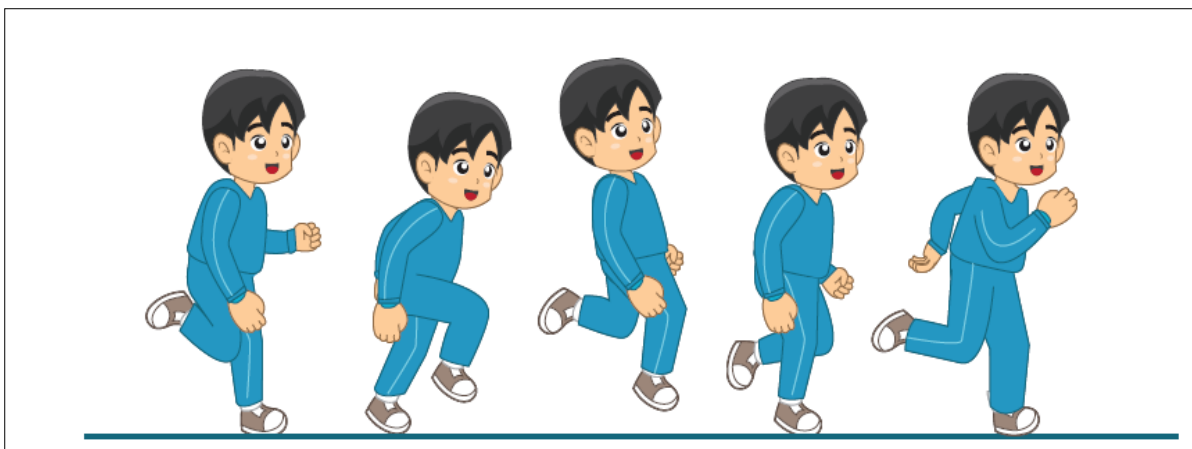
Pengertian lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh juga merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

#### Teknik Lompat Jauh

##### a. Pembelajaran Teknik Awalan Atau Ancang-Ancang

- 6) Tergantung tingkat prestasi, lari aancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- 7) Tambah kecepatan lari aancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
- 8) Kecepatan aancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- 9) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir aancang-ancang.
- 10) Jarak awalan 30 – 45 meter.



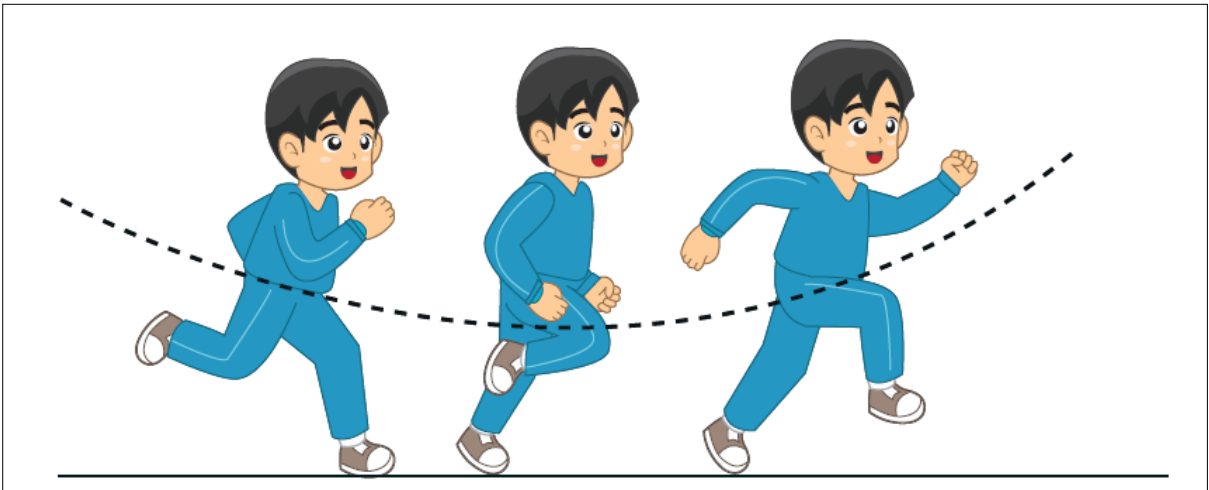
Gambar cara melakukan awalan/ancang-ancang lompat jauh

##### c. Pembelajaran Teknik Tumpuan/tolakan

Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 4) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.

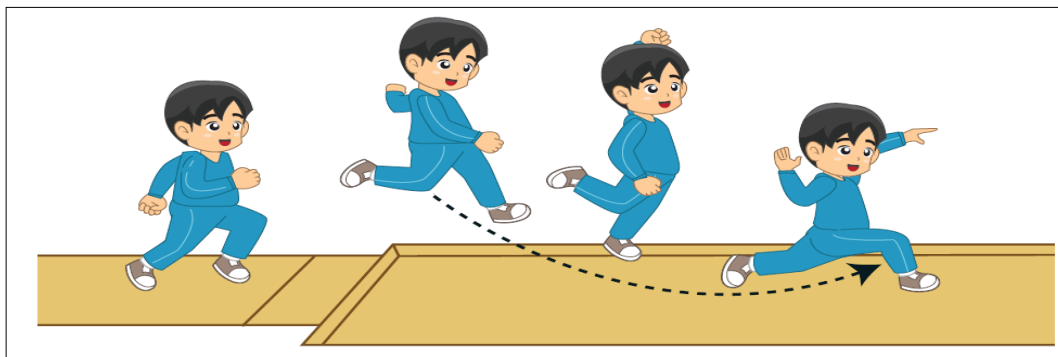
- 5) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 6) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan  $45^\circ$ ).



Gambar cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh

f. Pembelajaran Teknik Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki padabalog tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunankedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung daribesarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnyadan secepat-cepatnya. Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikutikaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisibadan berada dalam sikap jongkok. Kemudian saat akan mendarat kedua

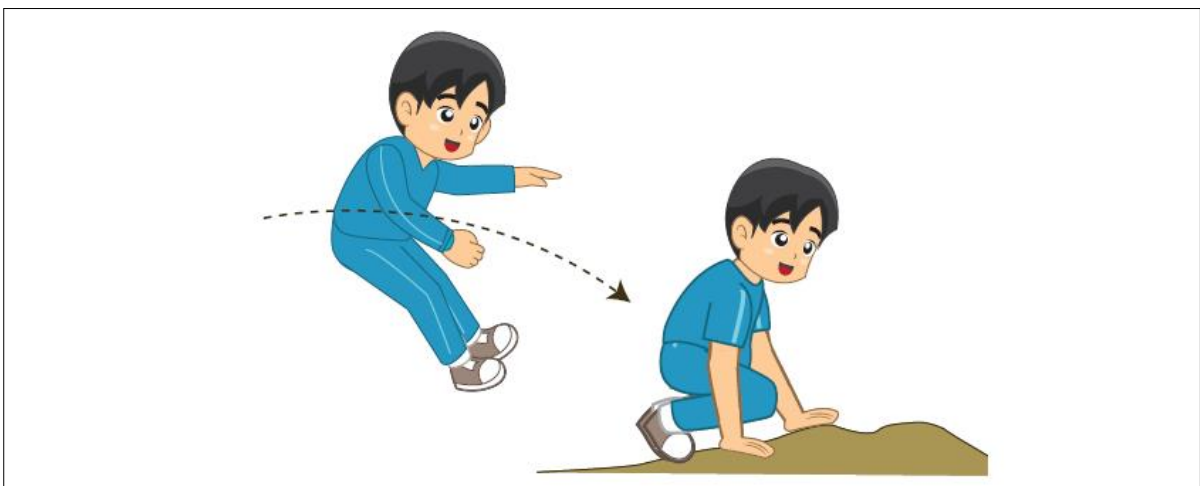


Gambar Tiga cara melakukan sikap melayang di udara lompat jauh

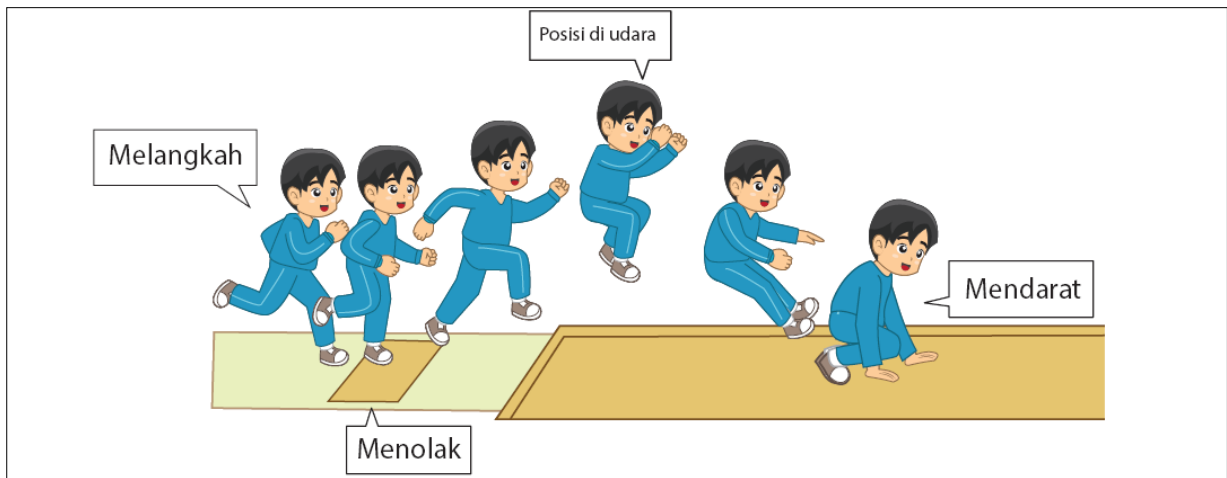
g. Pembelajaran Teknik Mendarat

Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

- 5) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- 6) Tariklah kaki mendekati badan.
- 7) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- 8) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



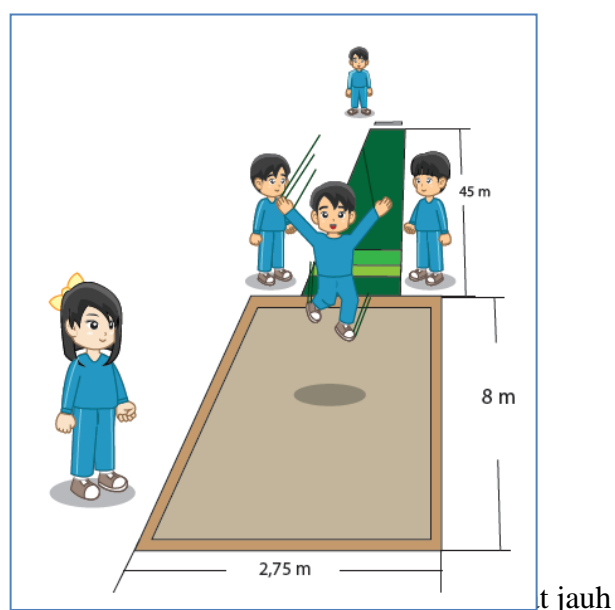
Gambar Cara melakukan mendarat lompat jauh



Gambar Cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh

#### h. Peraturan Lompat Jauh

- 8) Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
- 9) Panjang papan tolakan 1,22; lebar 20 cm dan tebal 10 cm.
- 10) Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah tolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
- 11) Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
- 12) Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
- 13) Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan
- 14) dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.



#### 5. Materi Remidi

Melakukan teknik yang belum dikuasai atau belum mencapai hasil kkm sesuai dengan kekurangan masing-masing.

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya jumlah pemain diperbanyak, lapangan di modifikasi. Diberikan kepada peserta didik bagi yang nilainya belum memenuhi KKM.

6. Materi Pengayaan

Diberi tugas untuk mempelajari lompat jauh selain gaya jongkok, dan melakukan lompat jauh gaya jongkok sesuai peraturan yang sesungguhnya.

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan sesungguhnya. Diberikan kepada peserta didik yang telah mendapatkan hasil baik agar mendapatkan keterampilan yang lebih baik.






E. Metode Pembelajaran

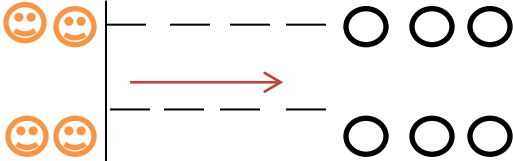


Pendekatan : *Scientific*  
Metode : TGfU, Resiprokal, Ceramah berstruktur, Diskusi, Tanya-Jawab

F. Media, Sarana dan Prasarana, Sumber Belajar

- 4. Media : Buku atletik, peraga
- 5. Sarana Prasarana
  - e. Bak lompat jauh dan area lari
  - f. Peluit
  - g. Hulahoop
  - h. Papan tolak atau sejenisnya
- 6. Sumber Belajar
  - d. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan KesehatanSMP/MTs Kelas VII*. CetakanKe-1 (Edisi Revisi). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
  - e. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. CetakanKe-1 (Edisi Revisi). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
  - f. Purnomo, Eddy. 2013. *Dasar Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Gambar
Pendahuluan (15 menit)	7. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersyarat yang dipimpin oleh guru kemudian dilanjutkan berhitung untuk mengetahui berapa peserta didik yang hadir.	
	8. Peserta didik berdoa yang dipimpin oleh guru.	
	9. Guru mengingatkan kepada peserta didik bagi pakaian yang belum rapi untuk dirapikan terlebih dahulu dilanjutkan melakukan presensensi.	
	10. Peserta didik ditanya apakah ada yang sakit atau tidak, jika ada guru meminta peserta didik tersebut untuk tidak mengikuti kegiatan.	 = peserta didik
	11. Peserta didik diberi pertanyaan oleh guru tentang bagaimana jika didepaan mereka ada sesuatu yang mengganggu langkah/jalan mereka.	 = guru
	12. Peserta didik kemudian dijelaskan oleh guru cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu gerak dasar lompat jauh. Kemudian dijelaskan pula apa manfaat dan tujuan	

	olahraga khususnya beladiri bagi tubuh.	
Inti (90 menit)	<p><b>6. Mengamati</b></p> <p>d. Peserta didik mengamati gerakan peraga dengan baik.</p> <p>e. Peserta didik membuat pertanyaan atau menganalisis untuk dipertanyakan.</p> <p>f. Dilakukan secara bergantian</p> <p><b>7. Menanya</b></p> <p>c. Diharapkan peserta didik saling mengajukan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar dan peraga yang diamati. Misalnya apakah teknik tumpuan mempengaruhi lompatan?</p> <p>d. Guru memberi kesempatan peserta didik yang lain untuk menjawab atau menanggapi, tetapi guru belum menjawab jawaban yang sesungguhnya.</p> <p>Peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu:</p> <p>c. Peserta didik melakukan peregangan statis dan dinamis.</p> <p>d. Peserta didik melakukan game reaksi dengan melompat. Cara mainnya yaitu:</p> <p>4. Jika guru bilang “maju” maka peserta didik melompat kedepan. Jika “mundur” maka ke belakang, jika “kanan” maka ke kanan, dan jika “kiri” maka melompat ke kiri.</p> <p>5. Peserta didik melompat kebalikan dari yang dikatakan guru. Misalnya guru bilang “maju” maka lompat ke belakang, dan seterusnya.</p> <p>6. peserta didik memegang bahu depannya dan melompat dengan arah kebalikan dari aba-aba guru.</p> <p><b>8. Mencoba</b></p> <p>c. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan rangkaian lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>d. Peserta didik melakukan latihan dengan 5-7 langkah awalan kemudian melangkah di hulahoop langkah terakhir dilakukan tumpuan, melayang dan pendaratan.</p> <p></p> <p>d. Peserta didik bergantian melakukan lompat jauh di area sesungguhnya.</p>	<div></div> <div></div>

	<p>dengan guru membenarkan jika masih ada gerakan yang belum benar.</p> <p><b>9. Menalar/Mengasosiasi</b></p> <p>d. Peserta didik dibagi menjadi berpasangan dengan syarat absen genap dan ganjil.</p> <p>e. Kelompok ganjil melakukan lompat jauh terlebih dahulu di area sesungguhnya.</p> <p>f. Pasangan yang genap mengamati apakah gerakan tersebut sudah benar atau belum.</p> <p><b>10. Mengkomunikasikan</b></p> <p>d. Menunjuk beberapa perwakilan peserta didik untuk menyampaikan hasil analisisnya dan saran yang diberikan.</p> <p>e. Menunjuk beberapa perwakilan peserta didik yang gerakan sudah bagus untuk mencotohkan kepada yang lain.</p> <p>f. Guru juga mengamati jalannya pembelajaran, jika yang disampaikan peserta didik kurang tepat bisa dibenarkan.</p>	
<p><b>Penutup (15menit)</b></p>	<p>7. Peserta didik melakukan pendinginan penguluran dengan cara:</p> <p>f. Dibariskan menjadi 2 bersaf dengan diatur jaraknya.</p> <p>g. Berpasangan depan belakang saling memegang bahu kemudian saling menarik, dilanjutkan menghadap ke samping kanan lalu kiri.</p> <p>h. Mengayunkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri dengan badan dibungkukkan.</p> <p>i. Mengayunkan kedua tangan ke depan belakang dengan badan dibungkukkan.</p> <p>j. Melemaskan paha dan kaki dengan digoyang-goyangkan.</p> <p>8. Peserta didik dan guru melakukan refleksi materi apa yang telah dicapai dan mungkin masih ada yang belum tercapai.</p> <p>9. Peserta didik dilibatkan aktif untuk menarik kesimpulan materi yang sudah dipelajari yang dipandu oleh guru.</p> <p>10. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran secara transparan apakah ada yang masih kurang atau bisa melanjutkan tahap selanjutnya.</p> <p>11. Peserta didik diperintah untuk mencari materi yang harus dipelajari untuk pertemuan selanjutnya yaitu kebugaran jasmani.</p>	

	12. Peserta didik dibariskan dan berhitung, lalu berdo'a dipimpin oleh guru.	
--	--	--

H. Penilaian

2. Penilaian Sikap Spiritual

Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa pengamatan. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

No.	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
5.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran		
6.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat		
7.	Berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran		
8.	Sikap tawakal dan bersyukur terhadap hasil akhir		

3. Penilaian Sikap Sosial

Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa pengamatan. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

No.	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
11.	Bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan		
12.	Menerima perbedaan dengan orang lain		
13.	Masuk kelas tepat waktu		
14.	Mengumpulkan tugas tepat waktu		
15.	Memakai seragam sesuai tata tertib		
16.	Mengerjakan tugas yang diberikan		
17.	Tertib dalam mengikuti pembelajaran		
18.	Membawa buku teks sesuai mata pelajaran		
19.	Memberikan ucapan selamat kepada lawan saat bertanding		
20.	Jujur pada saat bertanding		

5. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian
  - Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian
  - Soal Ujian Tulis

No	Butir Pertanyaan	Skor			
		1	2	3	4
1	Sebutkan unsur-unsur gerak fundamental lompat jauh gaya jongkok!				
2	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok!				
3	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh gaya.				
4	Jelaskan cara melakukan gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok.				
5	Jelaskan cara melakukan gerakan pendaratan lompat jauh gaya jongkok.				
	Skor yang diperoleh				
	Skor maksimal = 20				

Kriteria Skor :

- Skor 4 : Jika kualitas jawaban peserta didik tingkat kebenaran atau ketepatannya mencapai lebih dari 75%
- Skor 3 : Jika kualitas jawaban peserta didik tingkat kebenaran atau ketepatannya berada pada rentang 51% s.d. 75%

Skor 2: Jika kualitas jawaban peserta didik tingkat kebenaran atau ketepatannya berada pada rentang 26% s.d. 50%

Skor 1 : Jika kualitas jawaban peserta didik tingkat kebenaran atau ketepatannya kurang dari 26%

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

**6. Penilaian Keterampilan**

Instrumen penilaian berupa : Praktik atau unjuk kerja.

Kriteria penilaian keterampilan : Unjuk kerja

Kriteria skor : Pelaksanaan

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Unsur yang dinilai	Bobot	Skor kualitas gerak				Skor yg diperoleh (bobot x skor)
			1	2	3	4	
1	Gerak Awalan	1					
2	Gerak Tumpuan	2					
3	Sikap di Udara	3					
4	Gerak Pendaratan	1					
	Skor yg diperoleh						
	<b>Skor maksimal = 28</b>						

**Kriteria Skor :**

(9) Skor 4 : Jika dapat dapat melakukan 4 (empat) parameter/kriteria gerakan

(10) Skor 3 : Jika dapat dapat melakukan 3 (tiga) parameter/kriteria gerakan

(11) Skor 2 : Jika dapat dapat melakukan 2 (dua) parameter/kriteria gerakan

(12) Skor 1 : Jika hanya dapat melakukan 1 (satu) atau kurang, parameter/kriteria gerakan

**Parameter/Kriteria Gerakan :**

(13) **Awalan :**

- a. dilakukan dengan lari
- b. lari dilakukan dengan akselerasi (ada percepatan)
- c. langkah konsisten
- d. menggunakan jarak awalan yang optimal/langkah akhir tepat pada tumpuan

(14) **Tumpuan**

- a. menumpu dengan salah satu kaki
- b. awal tumpuan kaki tumpu lurus badan condong ke belakang
- c. akhir tumpuan, kaki sedikit ditekuk, badan condong ke depan
- d. menumpu pada papan tumpuan

(15) **Saat Di udara**

- a. pada awal gerakan di udara, tungkai ayun ditarik ke depan dan ditekuk
- b. tungkai tumpu diayun ke depan sehingga kedua tungkai ditekuk di depan badan
- c. kedua tangan
- d. akhir gerakan di udara, kedua tungkai dijulurkan lurus ke depan

(16) **Mendarat**

- a. mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan
- b. pada waktu mendarat mengeper
- c. keseimbangan terjaga
- d. kedua lengan dijulurkan ke depan

**Kriteria/Parameter Penilaian Produk**

Jauh Lompatan		Skor
Putra	Putri	

$\geq 3.50$ meter	$\geq 3.00$ meter	4
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	3
2.50 – 2.99 meter	2.00 – 2.49 meter	2
< 2.50 meter	< 2.00 meter	1

$$Skor\ akhir = \frac{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{Skor\ maksimal} \times 100$$

REKAPITULASI PENILAIAN							
No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	afektif	kognitif			
1							
2							
3							
4							
5							
Nilai rata – rata							

Jumlah skor yang diperoleh

$$Nilai\ akhir\ (NA) = \frac{\hspace{2cm}}{Jumlah\ skor\ maksimal} \times 100$$

Keterangan :

- mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100
- mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
- mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
- mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
- mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Jetis, 1 November 2017

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa,

Heru Darmawan S.Pd  
NIP.-

Kukuh Saptoaji  
NIM.14601241131

Nama : KUKUH SAPTOAJI  
NIM : 14601241131  
Sekolah : SP N 3 TEMPEL  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII /1  
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan ( 3 JP)

A. KompetensiInti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

B.Kompetensi Dasar	C.Indikator Pencapaian Kompetensi
<b>Sikap Religius</b> 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.  b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.  c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran 1.Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan 2.Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan. 3.Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.</li><li>• Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.</li></ul>
<b>Sikap sosial :</b> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.       2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.1.1 Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. 2.1.2. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. 2.1.3. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. 2.1.4. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.  2.2.1. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. 2.2.2. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan 2.2.3. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain 2.2.4. Berani meminta maaf jika

<p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>melakukan kesalahan yang</p> <p>2.4.1. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalamkelompok.</p> <p>2.4.2. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>2.4.3. Tidak mengganggu peserta didik yanglain.</p> <p>2.4.4. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatanpembelajaran..</p> <p>2.6.1. Hadir tepatwaktu.</p> <p>2.6.2. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan olehsekolah.</p> <p>2.6.3. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedurkerja.</p> <p>2.6.4. Mengerjakan tugas yang diberikan tepatwaktu</p>
<p>3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.5 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p>	<p>3.5.1 Mengidentifikasi rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>3.5.2 Menjelaskan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan gulinglenting).</p> <p>3.5.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan,guling belakang dan gulinglenting).</p> <p>4.5.1 Melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan gulinglenting).</p> <p>4.5.2 Menggunakan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk perlombaan senamlantai.</p>

- C. MateriPembelajaran
- Rangkaian gerakan guling kedepan
  - Rangkaian gerakan guling kebelakang
  - Rangkaian gerakan gulinglenting
  - Rangkaian gerakan guling ke depan dan guling kebelakang
  - Rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan gulinglenting ( Secara rinci dapat dilihat dibuku siswakelas7halaman 98-...)

D. KegiatanPembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpinoleh salah satu peserta didik, dan absensi.	15 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</li> <li>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (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 lebihluas.</li> <li>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lomba lompat-lompatkatak).</li> <li>5. Guru mempertanyakan “Siapa atlet senam lantai idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerakan senam lantai?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</li> <li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : rangkaian gerakan senam lantai (rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan gulinglenting).</li> <li>7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukanpenilaian).</li> </ol>	
<b>Inti</b>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antarlain:</p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dariguru.</li> <li>2) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dariguru.</li> <li>3) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau</li> </ol>	90 menit

	contoh dari guru.	
--	-------------------	--

	<p><b>b. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala senam lantai, yang dimediasi oleh guru?</li><li>2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai yang dimediasi oleh guru?</li><li>3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai, yang dimediasi oleh guru?</li></ol> <p><b>c. Mengumpulkan Informasi /Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahannya.</li><li>2) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahannya.</li><li>3) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahannya.</li></ol> <p><b>d. Menalar /Mengasosiasi</b></p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan tumpuan kedua lengan dan tolakan kedua kaki saat melakukan rangkaian</p>	
--	---	--

	<p>gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai.</p> <p><b>e. Mengomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik menerapkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis rangkaian gerakan senam lantai yang digunakan dengan ketepatan rangkaian gerakan.</li> <li>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya menggerser matras atau kuda-kuda lompat dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan kurang sportif) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama berlomba.</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apamanfaatnya.</li> <li>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</li> <li>3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan senam lantai.</li> <li>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba senam lantai, manfaat senam lantai terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</li> <li>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikansalam.</li> </ol>	15 menit

**E. Penilaian Pembelajaran**

**1. Penilaian Sikap Spritual**

- a. Teknik Penilaian  
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan  
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

**1) Petunjuk Penilaian**

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

2) Rubrik Penilaian SikapSpritual

	Aspek Pengamatan	Skor			
	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saatmelihat kebesaran Tuhan.				
	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>				

c. Pedomanpenskoran

1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan. Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

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

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor Skor maksimum:20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/20 \times 4$  Rentang nilai sikap spritual:

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.

	NILAIKETUNTASAN SIKAP	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	<b>3.00</b>	<b>BAIK (B)</b>
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

2. Penilaian SikapSosial

a. Teknik Penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

b. Instrumen Penilaian dan PedomanPenskoran Lembar pengamatan sikapsosial

Nama : .....

Kelas : .....  
Petugas Pengamatan : .....

- 1) Petunjuk Penilaian  
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

	ASPEK	S K O R  ( 1  -  4 )
	<b>Kerja sama</b> a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
	<b>Sportifitas</b> a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.	
	<b>Tanggung Jawab</b> a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	

	<b>Disiplin</b> a. Hadir tepatwaktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan olehsekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedurkerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
	<b>TOTAL SKOR = 16</b>	

- c. PedomanPenskoran
- 1) Penskoran
- Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati. Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
- 2) Pengolahan skor Skor maksimum:16
- Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: SP/16 X 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)
	<b>3.00</b>	<b>BAIK (B)</b>
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran Soal ujian tulis

Nama : .....  
Kelas : .....

	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	J a w a b a n
	<b>Fakta</b> a. Sebutkan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai! b. Sebutkan berbagai macam sikap lilin senam lantai! c. Sebutkan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai! d. Sebutkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai!	
	<b>Konsep</b> a. Jelaskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai! b. Jelaskan berbagai macam sikap lilin senam lantai! c. Jelaskan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai! d. Jelaskan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting	

	senam lantai!	
	<b>Prosedur</b> a. Jelaskan cara melakukan gerakan keseimbangan senam lantai! b. Jelaskan cara melakukan berbagai macam ikap	

	<p>lilin senam lantai!</p> <p>c. Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senamlantai!</p> <p>d. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senamlantai!</p>	
--	---	--

- c. Pedomanpenskoran
 

1) Penskoran
 

a) Soal nomor1
 

(1) Skor 3, jika jenis disebut secaralengkap
 (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kuranglengkap
 (3) Skor 1, jika jenis disebut tidaklengkap

 b) Soal nomor2
 

(1) Skor 4, jika penjelasan benar danlengkap
 (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kuranglengkap
 (3) Skor2,jikasebagianpenjelasantidakbenardankurang lengkap
 (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benardan tidak lengkap
- c) Soal nomor3
 

(1) Skor 4, jika urutan benar danlengkap
 (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kuranglengkap
 (3) Skor2,jikasebagianurutantidakbenardankurang lengkap
 (4) Skor1,jikahanyasebagianurutanyangbenardantidak lengkap.
- 2) Pengolahan skor Skor maksimum:48
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/48 \times 4$  Rentang nilai pengetahuan:
 

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

	NILAIKETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	<b>2.67</b>	<b>B-</b>
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

4. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senamlantai.
- 1) Jenis/teknikpenilaian  
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
- 2) Bentuk Instrumen dan instrumen  
Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....  
Kelas : .....  
Petugas Pengamatan : .....

- a) PetunjukPenilaian  
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yangdiharapkan.
- b) Rubrik Penilaian KeterampilanGerak

	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
	Sikap awalan melakukangerakan			
	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Pedomanpenskoran
- a) Penskoran
- (1) Sikap gerakanawal Skor Baik jika:
- (a) sikap berdiritegak
- (b) kedua lenganlurus
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebarbahu
- Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secarabenar.
- Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secarabenar.
- (2) Sikap gerakanpelaksanaan Skor Baik jika:
- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantaradua tangan
- (b) dorong bahu hingga menyentuhlantai
- (c) dilanjutkan dengan berguling kedepan
- (d) padasaatkakiberadadiatas,keduatanganmemeluk lutut
- Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secarabenar.
- Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap posisibadan Skor Baik jika:
- (a) badan condong kedepan
- (b) posisi kedua tangan berada didepan

(c) berjongko  
k  
menghada  
p kedepan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan  
secarabenar.

SkorKurangjika:hanyasatukriteriayangdilakukan  
secarabenar.

- b) Pengolahan skor Skor maksimum:9  
Skor perolehan peserta didik: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/9 X 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.

	NILAIKETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	<b>2.67</b>	<b>B-</b>
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senamlantai.
- 1) Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senamlantai
- a) Tahap pelaksanaan pengukuran  
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam lantai yang dilakukan peserta didik memperagakan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai dengan cara :
- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakangmatras.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senamlantai.
- (3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh pesertadidik.
- (4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversiketepatanankecepatanmelakukangerakandengan skor

	Jenis Gerakan	K r i t e r i a  P e n g s k o r a n
	Gerakan awalan berguling	3
	Sikap badan bulat saat berguling	3
	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan Badan	3
	Menjaga keseimbangan	3
	Jumlah Skor Maksimal	15

- c. Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senamlantai.
- 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 :

Skor penilaian proses X 70% = .....ditambah dengan Skor hasil gerakX30%  
= ..... sama dengan.....

- F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**
- Media Pembelajaran:
    - Gambar rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan gulinglenting.
    - Model peserta didik atau guru yang memperagakan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.
  - Alat Pembelajaran:
    - Lapangan / halamansekolah.
    - Matrassenam
    - Peluit danStopwatch.
    - Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOKSMP/M.Ts).

3. Sumber Belajar:
  - a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal 80 - 89; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
  - b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Senam lantai, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

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

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 3 TEMPEL  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / 1 (satu)  
Alokasi Waktu : 2 x pertemuan ( 6 X 40 menit )  
Materi : Senam lantai

**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 tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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

**B. 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

**C. Tujuan pembelajaran**

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

**D. Materi Pembelajaran**

**Sub Tema : Guling depan dan guling belakang**

- 1. Materi Pembelajaran Reguler  
Melakukan gerakan guling depan dan guling belakang.
  - Gerakan guling depan
  - Gerakan guling belakang
- 2. Materi Pembelajaran Remedial  
Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan
- 3. 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
- 2. matras.

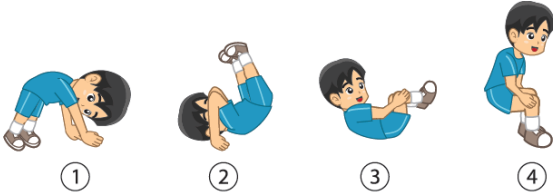
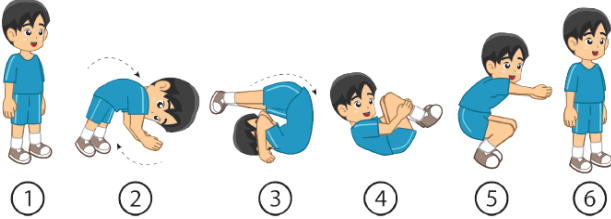
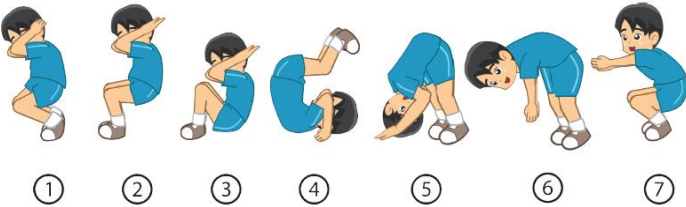
**G. Sumber Belajar**

- Download Internet
- Buku siswa: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 212-215)
- **Buku guru: Muhajir. 2016. PJOK. Jakarta: Kemdikbud (hal. 285-289)**

**H. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

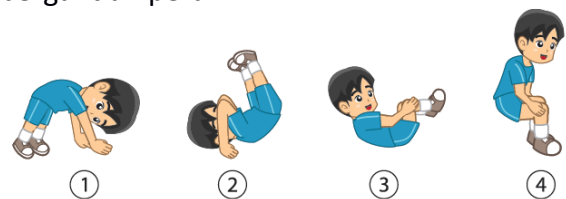
**1. Pertemuan Pertama**

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</li><li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi menyesuaikan dengan kondisi.</li><li>3. Guru mempertanyakan apakah pengertian senam lantai menurut kalian ? dan apa manfaat senam lantai bagi tubuh kita”, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</li><li>4. Guru memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian</li><li>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu: pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.</li><li>6. Guru menyampaikan penilaian untuk penilaian sikap</li></ul>	20 menit

	<p>menggunakan observasi dengan teknik jurnal, sedangkan untuk pengetahuan menggunakan tes tertulis dan keterampilan menggunakan teknik penilaian unjuk kerja.</p> <p>7. 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>8. 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>9. 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"><li>• Mengamati</li><li>• Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, <b>membaca</b> buku dan <b>mengamati</b> gambar tentang <i>guling depan dan guling belakang</i> (hal. 213-214).</li></ul> <div><p>Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran gerakan guling depan dari sikap awal jongkok</p><p>Gambar: Gerakan Guling depan awalan jongkok</p><p>Gambar 6.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri</p><p>Gambar: Gerakan Guling depan awalan berdiri</p><p>Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang</p><p>Gambar: Guling belakang</p></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menanya</li></ul> <p>Diarahkan supaya peserta didik merumuskan hipotesis sementara sesuai dengan IPK di atas sehingga pertanyaannya mengandung faktual, konseptual dan prosedural.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berapa jumlah elemen gerakan dalam satu rangkaian?</li><li>- Apakah ada syarat-syarat sehingga gabungan gerakan</li></ul>	80 menit

disebut rangkaian?

- Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan tentang gerakan guling depan dan guling belakang.
- Mengarahkan agar peserta didik aktif mempertanyakan posisi badan saat melakukan gerakan guling depan dan belakang.
- **Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/ mengasosiasi – mengomunikasikan** 1 Siswa bersama kelompoknya menempati pos masing-masing.
- Pada tiap-tiap pos siswa dibagi lagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 berperan sebagai pelaku dan kelompok satunya menjadi pengamat.
- Di pos 1 siswa melakukan latihan *guling depan*  
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....

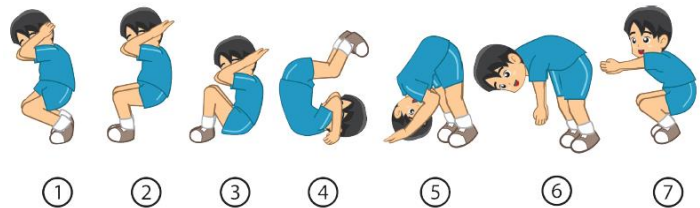
Identifikasi otot yang dilatih:

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

	<p>Kemudian siswa berdiskusi (mengasosiasi) untuk merumuskan jawaban sementara atas pertanyaan di atas. (identifikasi cara melakukan) kemudian siswa menuliskan dalam tabel....</p> <p>Identifikasi otot yang dilatih:</p> <table> <tr> <th>No</th><th>Gerakan</th><th>Bagian tubuh yang dominan (dilatih)</th></tr> <tr> <td>1</td><td>Guling belakang</td><td>,,,,,, .....</td></tr> </table> <p>Cara melakukan</p> <table> <tr> <th>No</th><th>Gerakan</th><th>Cara melakukan</th></tr> <tr> <td>1</td><td>Guling belakang</td><td>Sikap awal; Sikap pelaksanaan; Sikap akhir;</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah kelompok 1 selesai secara bergantian kelompok pengamat menjadi kelompok pelaku dan sebaliknya.</li> <li>• Setelah melakukan latihan di pos 1 dilanjutkan melakukan latihan di pos 2. Sebaliknya siswa dari melakukan latihan di pos 1 dilanjutkan di pos 2.</li> <li>• Siswa menyimpulkan tentang pengertian, bagian tubuh yang berperan dominan atau fungsi serta prosedur untuk melakukan latihan <i>gerakan guling depan dan belakang</i></li> <li>• Memaparkan hasil diskusi yang berkaitan dengan latihan gerakan guling depan dan guling belakang secara berkelompok.</li> </ul>	No	Gerakan	Bagian tubuh yang dominan (dilatih)	1	Guling belakang	,,,,,, .....	No	Gerakan	Cara melakukan	1	Guling belakang	Sikap awal; Sikap pelaksanaan; Sikap akhir;	
No	Gerakan	Bagian tubuh yang dominan (dilatih)												
1	Guling belakang	,,,,,, .....												
No	Gerakan	Cara melakukan												
1	Guling belakang	Sikap awal; Sikap pelaksanaan; Sikap akhir;												
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</li> <li>3. Bersama peserta didik guru melakukan refleksi.</li> <li>4. Bersama peserta didik guru melakukan penyimpulan.</li> <li>5. 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>.</li> <li>6. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol>	20 menit												

**Pertemuan 2**

Melakukan rangkaian gerakan guling depan dan belakang serta penilaian.

**I. Penilaian (terlampir)**

1. Jenis/teknik penilaian
2. Bentuk instrumen dan instrumen
3. Pedoman penskoran

Mengetahui,

Sumbang,      Juli 2017

Heru Darmawan  
NIP.-

Kukuh Saptoaji  
NIM.14601241131

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"><li>• Diberikan di akhir pelajaran dengan durasi 5 menit.</li><li>• Bentuk soal Uraian.</li><li>• Jumlah soal : 5 butir</li></ul>
4	4.6 mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.		Praktik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses)</li><li>• Penilaian produk dilakukan akhir pembelajaran inti</li></ul>

1. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal (Melalui Observasi )

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

2. 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

### 3. 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.

##### b. 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
2. 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 tengkuk
2. Badan berguling dijatuhkan ke matras kaki mengikuti lurus
3. Kedua tangan di matras sebagai tumpuan untuk membantu mendorong
4. 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

2. 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 .....)

- 2) 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 pelaksanaa n (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
2. 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
2. Badan berguling dijatuhkan ke matras kaki mengikuti lurus
3. Kedua tangan di matras sebagai tumpuan untuk membantu mendorong

#### 4. 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

2. 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 punggung siswa saat mau duduk.

Lampiran . Hasil Observasi Pembelajaran



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

NPma.1
Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Kukuh Saptoaji  
NO. MAHASISWA : 14601241131  
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.	<b>Perangkat Pembelajaran</b>	
	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.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat. Selain itu, RPP juga disusun berdasarkan karakteristik Kurikulum 2013.
B.	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	Guru telah membuka kegiatan pembelajaran dengan: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Menyiapkan dan menghitung barisan</li><li>➤ Mengucapkan salam pembuka</li><li>➤ Memimpin doa pembuka</li><li>➤ Memeriksa kehadiran/presensi peserta didik</li><li>➤ Memotivasi peserta didik agar bersemangat dalam mengikuti</li></ul>

		<p>pelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memberikan apersepsi serta mengingatkan peserta didik mengenai materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya</li> <li>➤ Menyampaikan tujuan pembelajaran dan garis besar kegiatan yang akan dilaksanakan hari ini.</li> </ul>
	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	Evaluasi 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.
<b>C.</b>	<b>Perilaku Siswa</b>	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Secara umum, perilaku peserta didik di dalam kelas cukup baik. Sebagian peserta didik cukup tenang, memperhatikan, dan

		aktif dalam mengikuti pembelajaran sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan kondusif. Akan tetapi, ada juga peserta didik yang kurang memperhatikan. Oleh sebab itu, guru perlu memberikan perhatian lebih kepada peserta didik tersebut.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Peserta didik secara umum menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, menghormati guru, ramah, dan berpenampilan rapi.

Tempel, 16 September 2017

Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT UNY

**Heru Darmawan, S.pd**

**Kukuh Saptoaji**  
NIM. 14601241131

Lampiran 11. Hasil Obervasi Kondisi Sekolah



LEMBAR OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH  
Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.2
Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Kuku Saptoaji  
NO. MAHASISWA : 14601241131  
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><b>Kondisi fisik sekolah</b></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><b>Ruang Perkantoran</b></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 mengamati pelajaran yang sesuai dengan keahlian di bidangnya masing-masing dan satu guru mengamati 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	Ruangkegiatan siswa yang ada adalah UKS dan ruang OSIS. Sementararuang penunjang kegiatan pembelajaran terdapat di ruang perpustakaan, ruang komputer, ruang laboratorium IPA, lapangan bulu tangkis, dan lapangan basket. Kondisi lapangan basket dan lapangan bulu tangkis 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 sudah memadai
14	Lapangan	Terdapat 1 lapangan sepak bola 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 IX ada 5 kelas 1 kelas (terbuka). Masing-masing kelas telah memiliki kelengkapan fasilitas yang

		cukup memadai untuk menunjang proses pembelajaran meliputi meja, kursi, papantulis, <i>whiteboard</i> , dan LCD.
--	--	--

Koordinator PLT

Suwarti, S.pd  
NIP. 19710623 200012 2 005

Tempel, 16 September 2017  
Mahasiswa PLT

Kukuh Saptoaji  
NIM. 14601241131

JADWAL PELAJARAN SEMESTER GANJIL  
SMP NEGERI 3 TEMPEL DAN KELAS IX SMP TERBUKA TEMPEL  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	Pukul	Kelas															Piket	KETERANGAN			
		7A	7B	7C	7D	7E	8A	8B	8C	8D	9A	9B	9C	9D	9T	No		Nama Guru			
	07.00 - 07.40	UPACARA																1	Moh. Afif, S.Pd.		
	07.40 - 07.55	SENIN MANDIRI																2	Retno Dwi Indrati, S.Pd		
1	07.55 - 08.35	20	6	8	13	18	22	2	5	4	16	19	23	14	5	12	3	Sri Wardani, S.Pd.			
2	08.35 - 09.15	20	6	8	13	18	22	2	5	4	16	19	23	14	9	14	4	Sri Suharti, S.Pd			
3	09.15 - 09.55	20	6	9	13	3	11	23	5	4	14/17	7	12	8	2	16	5	Dra. Suharti			
	09.55 - 10.10	ISTIRAHAT																23	6	Ninik Budi Astuti, A.Md.	
4	10.10 - 10.50	12	19	9	18	3	11	23	22	21	14/17	7	12	8	2	7	7	Karti Suwondo			
5	10.50 - 11.30	12	19	6	13	13	14	23	22	2	20	16	7	9	4	8	8	Woro Julianti, S.Pd			
6	11.30 - 12.10	19	3	6	22	13	14	12	10	2	20	16	7	9	4	9	9	Sukartinem, S.Pd			
	12.10 - 12.30	ISTIRAHAT																10	10	Suwardi, S.Pd	
7	12.30 - 13.10	19	3	6	22	13	14	12	10	2						11	11	Y. Aris Harjita, S.Pd			
	07.00 - 07.25	S. Duha/Kajian Alkitab					Tadarus/Kajian Alkitab					Tadarus/Kajian Alkitab						12	Indrasti Purwaningsih, S. Pd.		
1	07.25 - 08.05	13	20	24	6	8	5	3	11	22	23	14	2	4	9	6	13	Anast. Esti Wijayanti, S.Pd			
2	08.05 - 08.45	13	20	24	6	8	5	3	11	22	23	14	2	4	9	9	14	Zukriyah, S.Ag.			
3	08.45 - 09.25	13	20	24	6	14/17	5	4	23	2	12	10	3	7	19	17	15	Suparyanto, S.Pd.T			
	09.25 - 09.40	ISTIRAHAT																24	16	Lu'luk Sufiana, S.S	
4	09.40 - 10.20	24	9	20	8	14/17	6	4	23	2	12	10	3	7	19	17	17	Chr. Budi Supriyadi			
5	10.20 - 11.00	24	9	20	8	14/17	6	4	23	3	10	15	19	12	11	18	18	Gustin Windriyana, S.Pd.			
6	11.00 - 11.40	24	14	20	23	4	6	21	2	3	10	15	19	12	11	19	19	Adle'a Kurniasari, S.Pd.			
	11.40 - 12.20	ISTIRAHAT																20	20	Heru Darmawan, S.Pd.	
7	12.20 - 13.00	9	14	8	23	4	22	18	2	11	15	20	16	10	3	21	21	Nurul Putri Arrosyida, S.Pd.			
8	13.00 - 13.40	9	14	8	23	4	22	18	2	11	15	20	16	10	3	22	22	Dwi Putranti, S.Pd.			
	07.00 - 07.25	Tadarus/Kajian Alkitab					S. Duha/Kajian Alkitab					Tadarus/Kajian Alkitab						23	Wahyu Pujiyanti, S.Pd.		
1	07.25 - 08.05	6	24	13	20	12	11	5	2	22	9	23	4	10	14	2	24	Yullana Genduk			
2	08.05 - 08.45	6	24	13	20	12	11	5	2	22	9	23	4	10	14	4					
3	08.45 - 09.25	6	24	13	20	22	23	5	10	14/17	2	9	7	3	21	5					
	09.25 - 09.40	ISTIRAHAT																18			
4	09.40 - 10.20	3	8	12	6	22	23	11	10	14/17	2	9	20	19	7						
5	10.20 - 11.00	3	8	12	6	13	23	11	10	14/17	21	2	20	19	7						
6	11.00 - 11.40	8	9	19	12	13	3	22	11	10	16	2	14	23	20						
	11.40 - 12.20	ISTIRAHAT																			
7	12.20 - 13.00	8	9	19	12	13	3	22	11	10	16	7	14	23	20						

		Kelas										NAMA WALI KELAS								
		Tadarus/Kajian Alkitab					Tadarus/Kajian Alkitab					S. Duha/Kajian Alkitab								
K M	1	07.00 - 07.25	14	23	6	21	20	12	18	4	5	3	16	2	9	10	10	Adista Kurniasari, S.Pd.		
	2	07.25 - 08.05	14	23	6	8	20	12	18	4	5	3	16	2	9	7	8	Zukriyah, S.Ag.		
	3	08.05 - 08.45	14	23	13	8	20	21	18	4	5	19	2	10	15	7	15	Anastasia Esti Wijayanti, S.Pd.		
		08.45 - 09.25	14	23	13	8	20	ISTIRAHAT										22	Nurul Putri Arrosyida, S.Pd.	
	4	09.25 - 09.40																		
	5	09.40 - 10.20	21	12	13	22	8	20	14	3	11	19	2	9	15	23		Gustin Windriyana, S.Pd.		
J M	6	10.20 - 11.00	6	12	13	22	8	20	14	3	11	7	10	9	2	23		Heru Darmawan, S.Pd.		
	7	11.00 - 11.40	6	19	21	13	22	20	14	5	23	7	12	16	2	15		Retno Dwi Indrati, S.Pd.		
		11.40 - 12.20																		
	8	12.20 - 13.00	8	19	9	13	22	18	11	5	23	10	12	10	7	15		Y. Aris Harjita, S.Pd.		
	9	13.00 - 13.40	8	19	9	13	21	18	11	5	23	Tadarus/Kajian Alkitab						Sri Wardani, S.Pd.		
		07.00 - 07.20	S. Duha/Kajian Alkitab					Tadarus/Kajian Alkitab					Tadarus/Kajian Alkitab						Lu'luk Sufiana, SS	
A T	1	07.20 - 07.40	Jum'at Bersih																	
	2	07.40 - 08.20	9	13	23	3	18	6	20	22	12	7	4	10	21	2	3	Suparyanto, S.Pd.*		
	3	08.20 - 09.00	9	13	23	3	18	6	20	22	12	16	4	10	8	2	7	Ninik Budi Astuti		
		09.00 - 09.15	ISTIRAHAT															13	Karti Suwondo	
	4	09.15 - 09.55	19	13	23	4	18	5	20	14	10	16	9	21	8	7				
	5	09.55 - 10.35	19	8	3	4	6	5	22	14	10	2	9	7	20	11				
S B U	6	10.35 - 11.15	19	8	3	4	6	5	22	14	10	2	21	7	20	11				
		07.00 - 07.20	Tadarus/Kajian Alkitab					S. Duha/Kajian Alkitab					Tadarus/Kajian Alkitab						1	PIKET
	1	07.20 - 08.10	SABTU PINTAR																	
	2	08.10 - 08.50	13	6	19	14	23	18	2	20	5	4	3	16	7	10	11		a. Piket harian sesuai jadwal	
	3	08.50 - 09.30	13	6	19	14	23	18	2	20	5	4	3	16	7	10	19	2	b. Piket SS setiap pagi sesuai	
	4	09.30 - 10.10	13	21	19	14	23	18	2	20	5	9	7	15	8	12	20		2	SENIN MANDIRI :
		10.10 - 10.25	ISTIRAHAT																	
	5	10.25 - 11.05	23	13	14	18	6	4	5	21	20	9	7	15	8	12			a. Bapak/Ibu guru briefing	
	6	11.05 - 11.45	23	13	14	18	6	4	5	12	20	7	16	9	2	11			b. Kegiatan salat duha dan illi	
	7	11.45 - 12.25	23	13	14	18	6	4	5	12	20	7	16	9	2	11			3	SABTU PINTAR :
																		Minggu I dan III UKM		
																		Minggu II dan IV Senam Pagi		

Tempel, 14 Juli 2017

Urusan Kurikulum,

**Jadwal Mengajar Guru Pembimbing**  
**Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Hari	Pukul	Kelas
Senin	07.50 - 09.50	VII A
	10.50 – 12.10	IX A
Selasa	07.00 - 09.10	VII B
	09.10 - 11.25	VIIC
	12.20 – 13.40	IX B
Rabu	07.00 - 09.10	VII D
	09.40 – 11.00	IX C
Kamis	07.00 - 09.10	VII E
	09.10 - 11.25	VIII A
Jumat	07.00 - 09.10	VIII B
	09.55 – 11.15	IX D
Sabtu	07.00 – 09.10	VIII C
	10.25 – 12.25	VIII D

Jadwal Mengajar Mahasiswa

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Hari	Pukul	Kelas
Senin	07.50 - 09.50	VII A
	10.50 – 12.10	IX A
Selasa	07.00 - 09.10	VII B
	09.10 - 11.25	VIIC
	12.20 – 13.40	IX B
Rabu	07.00 - 09.10	VII D
	09.40 – 11.00	IX C
Kamis	07.00 - 09.10	VII E
	09.10 - 11.25	VIII A
Jumat	07.00 - 09.10	VIII B
	09.55 – 11.15	IX D
Sabtu	07.00 – 09.10	VIII C
	10.25 – 12.25	VIII D





# MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNY

FBI

NAMA SEKOLAH : SMP N 3 Tempel  
ALAMAT SEKOLAH : Pondokrejo, Tempel, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Heru Darmawan, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Kukuh Saptoaji  
NIM : 14601241131  
FAK/ JUR/ PRODI : FIK/POR/PIKR

NO.	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-										JAM
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
1.	Penerjunan 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	2	1.5		28.5
	b. Pembagian buku piket	2										2
4.	Pembelajaran Intrakurikuler											
	(Kegiatan Mengajar Terbimbing)											
	a. Persiapan											
	1) Konsultasi											
	2) Mengumpulkan materi				5	5		5				18
	3) Membuat RPP	3										2
	4) Menyiapkan/membuat media		2									22
	b. Mengajar terbimbing				11	11						5
	1) Praktik Mengajar				2	3						
	2) Penilaian dan Evaluasi											33.5
	c. Mengajar Mandiri						10	13.5	10			2.5
	1) Praktik Mengajar				2.5							
	2) Penilaian dan Evaluasi											
5.	Pembelajaran Ekstrakurikuler											
	(Kegiatan Nonmengajar)											
	a. Ekstrakurikuler			2								2
	futsal											



**JADWAL PIKET SALAM PAGI**  
**PLT UNY SMPN 3 Tempel**

<b>SENIN</b>	<b>SELASA</b>	<b>RABU</b>	<b>KAMIS</b>	<b>JUMAT</b>	<b>SABTU</b>
<b>kukuh</b>	<b>Ardika</b>	<b>Nina</b>	<b>Udin</b>	<b>Ardika</b>	<b>Kukuh S</b>
<b>udin</b>	<b>pramesti</b>	<b>dian</b>	<b>Bimo</b>	<b>Pramesti</b>	<b>Nina</b>
<b>Dian N</b>	<b>nina</b>	<b>bimo</b>	<b>Suta</b>	<b>Dian N</b>	<b>Suta</b>

**Piket salam Pagi dimulai pukul 06.30-07.00**



**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**CATATAN HARIAN PLT  
TAHUN 2017**

NAMA MAHASISWA : Kukuh Saptoaji

NAMA SEKOLAH : SMPN 3 TEMPEL

NO MAHASISWA : 14601241131

ALAMAT SEKOLAH : Pondokrejo,

Tempel,sleman,yogyakarta

FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/PJKR

NO	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/Kuantitatif	Keterangan/paraf DPL
1	Jumat, 15 september 2017	09.00 – 10.00	Penerjunan 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	
		13.00 – 14.00	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 – 13.30	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 7 dan 9.	
4	Selasa, 19 september	07.30 -09.30	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 7B.	

	2017	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 September 2017	07.30 -09-30	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 7E	
		09.30-11.00	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 8A.	
		12.00-13.30	Piket jaga	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	06.30 – 7.00	Piket 5 S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru.	
		07.00-08.00	Senam	Senam diikuti oleh guru,karyawan ,mahasiswa PLT dan diikuti semua siswa smp 3 tempel.	
		08.00 – 10.00	Observasi	Mengamati dan emperhatikan guru pendamping mengajar kelas 8C saat di lapangan	
		10.30 – 12. 30	Observasi	Mengamati guru pamong mengajar kelas 8D saat di lapangan	
9	Senin, 25	07.30 – 09.00	Mengawasi	Membantu guru mengawasi UTS	

	september 2017	09.30 – 11.30	UTS  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 pelajara 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  09.30-11.00	Mengawasi UTS  Mengawasi UTS	Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 8 mata pelajara ips.  Membantu guru mengawasi UTS kelas 7 dan 9 mata pelajaran PJOK.	
15	Senin, 2 Oktober 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  Guru,mahasiswa PLT dan semua	

		08.30 – 13.00	Menyaksikan film G30S PKI	siswa smp 3 tempel menyaksikan film G30S PKI	
		16.00 – 19.00	Membuat RPP	membuat media serta menyusun RPP. Materi lompat jauh untuk kelas 7,8.	
16	Selasa, 3 Oktober 2017	07.00 -07.30	Persiapan mengajar	Pesiapan mengajar dilakukan oleh mahasiswa PLT meliputi persiapan materi ajar dan media pembelajaran Seperti gambar ,kun dan peralatan lainnya	
		07.30 – 09.25	observator	Elakukan obserasi atau menjadi pendamping mahasiswa mengajar dan memberikan ealuasi di akhir pembelajaran.	
		09.40 – 11.40	Praktek mengajar terbimbing	Melakukan kegiatan pembelajaran yang di lakukan oleh mahasiswa PLT terbimbing dan di koreksi oleh guru penjas mengajar kelas 7 C	
		12.20- 13.40	Praktek mengajar terbi mbing	Mengajar terbimbing kelas 9 B dengan kurikulum KTSP	
		17.00-18.30	membuat RPP	Mencari dan membuat media serta menyusun RPP. Materi kebugaran untuk kelas 8 dan 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	praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar kelas 9C dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK.	
		11.00–12.30	praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar kelas 9T dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK.	
		15.00-17.00	Ekstrakulikuler	Telah diajarkan passing bawah,service dalam permainan bola volley kepada siswa kelas 7,8.	
18	Kamis, 5	07.30 – 09.30	obserator	Melakukan tugas sebagai	

	Oktober 2017	10.10-12.10	praktek mengajar	<p>oberver untuk Praktek mengajar kelas 7E dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK.</p> <p>Praktek mengajar kelas 8Adi lakukan oleh mahasiswa PLT di lapangan ,dan di dampingi guru PJOK</p> <p>Melakukan evaluasi terhadap mahasiswa PLT oleh guru PJOK</p>	
19	Jumat, 6 Oktober 2017	07.30 – 09.30	Jaga piket	Berjaga diruang piket dan mendata siswa yang ijin	
		09.55 – 11.15	Praktek mengajar terbimbing	Praktek mengajar kelas 9D dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK..	
20	Sabtu, 7 Oktober 2017	07.00 – 08.00	Senam pagi	Senam diikuti oleh guru,karyawan ,mahasiswa PLT dan diikuti semua siswa smp 3 tempel.	
		08.00 – 10.00	Jaga piket	Melakukan penjagaan di posko PLT	
		10.25 – 12. 25	Praktek mengajar	Praktek mengajar terbimbing kelas 8D yang di lakukan mahasiswa PLT yang di dampingi guru PJOK.	
		21.00-23.00	Membuat RPP	Mencari dan membuat media serta menyusun RPP. Materi bulutangkis untuk kelas 7	
21	Senin, 9 Oktober 2017	06. 30 – 07.00	Piket 5 S dan pengondisian upacara	Menjaga di depan gerbangmenyambut siswa dan Membantu pengkondisian siswa untuk mengikuti upacara rutin senin pagi.	
		07.00 – 08.00	Upacara bendera senin pagi	Upacara bendera rutin senin pagi SMPN 3 Tempel. Diikuti oleh seluruh civitas akademika SMP 3	

		08.00 – 10.00	jaga piket	Tempel dan 8 mahasiswa PLT Mendata siswa yang telat dan ijin diruang piket smp 3 tempel	
		11.00–12.00	obserer dan evaluasi	Melakkan obserer pada Praktek mengajar kelas 9A dilakukan oleh mahasiswa PLT dilapangan didampingi guru PJOK.dan di lanjutkan ealuasi bersama guru PJOK	
		19.00–21.00	membuat RPP	Mencari dan membuat media serta menyusun RPP. Materi permainan bulutangkis untuk kelas 7,8	
22	Selasa, 10 Oktober 2017	07.30–09.30	Praktek mengajar	Praktek mengajar terbimbing kelas 7B yang di dampingi guru PJOK	
		09.30 -11.30	Kegiatan perpustakaan	Menjaga danmendata siswa yang meminjam buku di perpustakaan.	
		12.30–13.30	observer	Melakukan observer terhadap mahasiswa Praktek mengajar di kelas 9B dilakukan oleh mahasiswa PLT di kelas didampingi guru PJOK.evaluasi di akhir	
23	Rabu, 11 Oktober 2017	07.30– 09.30	Kunjungan perpustaaan	Menjaga dan mendata siswa yang meminjam buku perpustaaan	
		09.40-11.40	Praktek mengajar	Praktek mengajar terbimbing kelas 9C yang di dampingi guru PJOK.	
24	Kamis, 12 Oktober 2017	07.25 – 9.25	Praktek mengajar	Praktek mebgajar terbimbing kelas 7E yang di dampingi guru PJOK .	
		09.40–11.40	Jaga piket	Menjaga dan mengawasi kgiatandi posko mhasiswa PLT	
		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	Kunjungan perpustakaan	Melakuakn kegiatan perpustakaan danmembantu bantu kegiatan di perpustakaan	
26	Sabtu, 14 Oktober 2017	07.00–08.00	Senam	Senam diikuti oleh guru,karyawan,mahasiswa plt dan semua siswa smp 3 tempel.	
		08.10-10.10	Praktek mengajar	Praktek mengajar terbimbing kelas 8 C yang di dampingi guru PJOK di lapangan	
		10.30–12.30	Kunjungan perpustakaan	Menjaga dan mendata siswa yang meminjam buku perpustakaan	
		13.00-14.30	Praktek mengajar	Praktek mengajar mandiri kelas 8 T. dilapangan smpN 3 Tempel	
27	Senin, 16 Oktober 2017	06. 30 – 07.00	Pengkondisian upacara dan salam 3s	Menyabut siswa didepan sekolahan dengan cara berjabat tangan. Membantu pengkondisian siswa untuk mengikuti upacara rutin senin pagi.	
		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	Kunjungan perpustakaan	Menjaga dan mendata siswa yang meminjam dan berkunjung ke perpustakaan .	
		10.50-12.10	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar mandiri kelas 9A di lapangan	
28	Selasa, 17 Oktober 2017	07.30-09.30	Praktek mengajar mandiri	melakukan pembelajaran kelas 7B dilapangan dibimbing oleh guru Pamong.	

		10.30-11.30	kunjungan perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam dan mengembalikan buku.	
29	Rabu	09.20-11.00	Kuliah mandiri		
30	Kamis, 19 oktober 2017	07.30-09.30	Praktek mengajar mandiri	melakukan pembelajaran kelas 7E dilapangan.	
		10.30-11.30	kunjungan perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam dan mengembalikan buku.	
31	Jumat, 20 Oktober 2017	06.30-07.30	piket 3S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru	
		07.30– 09.30.	Praktek mengajar mandiri	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 dilapangan.	
33	Senin, 23 Oktober 2017	06. 30– 07.00	Piket 3S	Menyapa siswa di depan gerbang dan membantu pengondisian upacara	
		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	Praktek mengajar mandiri.	Praktek mengajar dikelas 7A dilakaukn dilapangan	
		11.00-12.00	Kunjungan perpustakaan	mendata siswa yang meminjam dan mengambalikan buku mencari materi dan membuat	

		16.00-18.00	Membuat RPP	rancangan pembelajaran kelas 7,8	
34	Selasa, 24 Oktober 2017	07.25-09.25	Praktek mengajar	Praktek mengajar mandiri kelas 7B di lapangan	
		09.30 -11.30	Jaga piket	Menjaga kegiatan danmengawasi di posko mahasiswa PLT	
		12.20-13.40	Kunjungan perpustakaan	Menjaga dan mendata siswa yang meminjam dan berkunjung ke perpustakaan.	
35					
36	Kamis, 26 oktober 2017	07.25-09.25	Praktek mengajar	Mengajar kelas 7E di lapangan SMP N 3 Tempel.	
		09.30 – 11.30	Kunjungan perpustakaan	Menjaga dan mandata siswa yang ke perpustakaan.	
		21.00-23.30	Membuat RPP	Mencari dan membuat racangan pembelajaran untuk kelas 9	
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 diruangan piket.	
		09.55 – 11.15	Praktek mengajar	Praktek mengajar terbimbing kelas 9 D di lapagan di dampingi guru PJOK	
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	Praktek mengajar kelas 8D.	
		13.40-15.20	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar mandiri kelas 8 T di ruangan .	
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	

		07.00-07.55	upacara bendera	upacar bendera yang diikuti guru,karyawan,mahasiswa PLT dan seluruh siswa.	
		07.55 – 09.55	Kunjungan perustakaan	Menjaga di perpustakaan danbantu antu kegiatan sekolah.	
		10.50-12.10	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 9A dilapangan.	
40	Selasa, 31 Oktober 2017	07.25-09.25	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 7B dilapangan.	
		12.20-13.40	praktek mengajar mandiri	. Praktek mengajar kelas 9B dilapangan.	
41					
42	Kamis, 2 Nopember 2017	07.25 – 09.25	kunjungan perpustakaan	mendata siswa yang meminjam buku dan mengembalikan	
		10.00-12.00	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengajar kelas 8.A dilapangan.	
43	Jumat, 3 Nopember 2017	07.40-9.55	Praktek mengajar mandiri	Praktek mengjaar mandiri kelas 8B dilapangan	
44	Sabtu, 4 nopember 2017	07.20 – 08.10	senam	senam diikuti oleh guru,karyawan,mahasiswa PLT dan seluruh siswa.	
		0810-10.10	praktek megajar	Praktek mengajar di lapangan kelas 8 C di lapangan	
		17.00-18.00	revisi RPP	Melakukan perbaikan terkait RPP	
45	Senin,6 nopember	07.30-09.30	Piket jaga	Melaukakan penjgaan di runag poko PLT	

	2017	10.00-12.00	Revisi RPP	Melakukan perbaikan RPP yang telah di koreksi oleh guru PJOK.	
46	Selasa,7 nopember 2017	07.30-09.30	Praktekmengajar	Praktek mengajar untuk kelas 8 di lapangan	
48	Kamis,9 nopember 2017	08.00-10.00	Kunjungan perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam dan mengembalikan buku.	
49	Jumat,10 nopember 2017	06.30-09.00	Piket 3S	Piket 3S dilakukan dengan cara memberi salam kepada siswa di depan gerbang sekolah bersama beberapa mahasiswa PLT dan guru dilanjutkan jaga diruang piket.	
50	Sabtu,11 nopember 2017.	08.00-13.00	Ulang tahun sekolahan	Mengikuti acara sekolahan seperti jalan sehat dll dan evaluasi kbm diakhiri dengan makan bersama dengan guru,karyawan smp 3 tempel.	
51	Senin,13 nopember 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 dilanjutkan jaga diruang piket.	
		07.00-07.55	upacara bendera	Upacara bendera diikuti oleh guru,karyawan,mahasiswa PLT dan seluruh siswa smp.	
52	Selasa 14 November 2017	08.00-11.00	Penarikan	Penarikan mahasiswa PLT oleh dosen pembimbing lapangan di trima oleh bapak kepala sekolah SMP N 3 Tempel yang di hadiri 7 mahasiswa	







