

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**LOKASI SMP NEGERI 3 PAKEM**

**Alamat : Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman**



**Disusun Oleh:**

**Andre Prihuntara**

**14601244031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

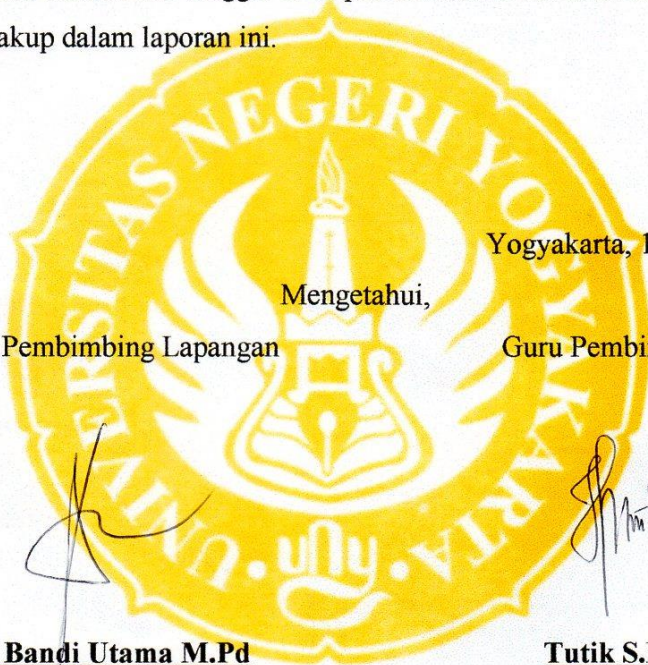
**2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan bahwa :

**Nama** : Andre Prihantara  
**NIM** : 14601244031  
**Jurusan/Prodi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah benar-benar melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 3 Pakem dari tanggal 15 September s.d 15 November 2017 dengan hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini.



Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

AM Bandi Utama M.Pd

Tutik S.Pd

NIP. 19600410 198903 1 002

NIP. 19700620 199803 2 004

Mengesahkan,

Kepala Sekolah

Koordinator PLT

SMP Negeri 3 Pakem

SMP Negeri 3 Pakem

Srivati S.Pd M.Pd

NIP. 19600501 198302 2 003

Suratijo, S.Pd.

NIP. 19620624 198803 1 007

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan laporan ini.

Dalam menyelesaikan penyusunan laporan ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Sriyati S.Pd M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP N 3 Pakem yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan PLT di SMP N 3 Pakem.
2. Bapak AM Bandi Utama M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membantu, memberikan motivasi, nasehat, kritik dan saran serta bimbingan dalam pelaksanaan PLT sehingga dapat mengajar dengan baik.
3. Bapak Suratijo, S.Pd. selaku koordinator PLT SMP N 3 Pakem yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami.
4. Ibu Tutik S.Pd selaku guru pembimbing mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam melaksanakan kegiatan PLT.
5. Bapak/Ibu Guru, serta karyawan SMP 3 Pakem yang telah memberikan bimbingan dan kerjasamanya selama PLT.
6. Seluruh siswa-siswi serta segenap organisasi dan kegiatan kesiswaan SMP Negeri 3 Pakem yang banyak membantu kegiatan PLT.
7. Kedua orang tua beserta keluarga yang senantiasa mendoakan agar PLT berjalan dengan baik.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PLT, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Praktikan menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam pelaksanaan program maupun penulisan laporan PLT ini. Oleh karena itu, praktikan mohon maaf dan mengharapkan adanya saran serta kritik yang membangun bagi praktikan khususnya dan bagi peserta PLT pada masa yang akan datang pada umumnya

Demikian laporan ini praktikan susun. Semoga apa yang telah praktikan lakukan dalam PLT ini membawa manfaat bagi diri kami khususnya, dan bagi pihak sekolah pada umumnya.

Akhirnya hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa kita beribadah dan minta pertolongan serta mohon ampunan-Nya. Semoga apa yang telah praktikan lakukan dapat memberikan banyak manfaat dan bernilai ibadah disisi Tuhan Yang Maha Esa.  
Amin

Yogyakarta, 15 November 2017

Penyusun,

Andre Pihuntara

NIM. 14601244031

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Halaman Pengesahan Laporan PLT</b> .....	ii
<b>Kata Pengantar</b> .....	iii
<b>Daftar Isi</b> .....	v
<b>Daftar Lampiran</b> .....	vi
<b>Abstrak</b> .....	vii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Analisis Situasi</b> .....	2
<b>C. Rumusan Program Kegiatan PLT</b> .....	10
<b>BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL</b>	
<b>A. Persiapan PLT</b> .....	12
<b>B. Pelaksanaan PLT</b> .....	15
<b>C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi</b> .....	17
<b>BAB III. PENUTUP</b>	
<b>A. Kesimpulan</b> .....	18
<b>Daftar Pustaka</b> .....	19
<b>Lampiran</b> .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 2. Hasil Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 3. Matriks Pelaksanaan Program Kerja PLT
- Lampiran 4. Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 5. Kalender Akademik Tahun Ajaran 2016/ 2017
- Lampiran 6. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 7. Daftar Tenaga Pengajar dan Tata Usaha SMP N 3 Pakem
- Lampiran 8. Daftar Presensi Peserta Didik
- Lampiran 9. Silabus
- Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 11. Daftar Nilai Peserta Didik
- Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan PLT
- Lampiran 13. Catatan Harian PLT

**ABSTRAK**

**LAPORAN KEGIATAN PLT**

**DI SMP NEGERI 3 PAKEM**

**Oleh:**  
**Andre Prihantara**  
**NIM: 14601244031**

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan perguruan tinggi negeri berbasis pendidikan yang mempunyai tugas untuk menyelenggarakan pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat serta membina tenaga kependidikan. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka UNY memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa program studi pendidikan pada salah satu mata kuliah yaitu Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengaplikasi ilmu yang telah dipelajari di bangku perkuliahan serta menjadikan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata dan langsung dalam pemberian ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pakem yang beralamat di Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman dimulai pada tanggal 15 September 2017 dan diakhiri pada tanggal 15 November 2017. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan kegiatan pembelajaran di sekolah. Pelaksanaan PLT ini dilakukan dengan mengajar di kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan.

Dengan adanya kegiatan PLT ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk menjadikan diri sebagai guru atau pendidik yang professional yaitu guru yang mempunyai nilai, sikap, kemampuan dan ketrampilan yang memadai sesuai dengan bidangnya masing-masing.

Kata kunci : *PLT, SMP Negeri 3 Pakem, PJOK*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga yaitu pengabdian kepada masyarakat, maka tanggung jawab mahasiswa dalam pendidikan adalah melaksanakan tugas-tugas yang diberikan di kampus secara akademik. Tanggung jawab mahasiswa setelah mendapatkan ilmu dari kampus ialah mentransfer, menginformasikan dan mengaplikasikan ilmunya kepada masyarakat pada umumnya dan lingkungan kependidikan khususnya. Dari hasil pengaplikasian itu seorang mahasiswa dapat diukur mengenai kesiapan dan kemampuannya sebelum akhirnya menjadi bagian dari masyarakat luas. Beranjak dari hal itu maka diadakanlah program PLT sebagai implementasi dari pengaplikasian ketrampilan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki kepada masyarakat khususnya dalam lingkungan pendidikan.

PLT adalah mata kuliah praktek yang dilaksanakan dalam rangka pengabdian masyarakat, disamping itu program ini juga sebagai proses pengasahan ketajaman kemampuan mahasiswa yang kelak nantinya akan diaplikasikan kepada lingkungan masyarakat secara menyeluruh. PLT dijadikan sebagai pengalaman yang nyata bagi mahasiswa dalam upaya mempersiapkan seluruh potensi diri (SDM) sebelum terjun langsung menjadi bagian masyarakat luas termasuk di dalamnya lembaga edukatif seperti sekolah dan institusi pendidikan lainnya.

Program PLT dilingkungan sekolah merupakan ajang mahasiswa dalam memberikan sumbangan nyata dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan seluruh potensi sekolah. Mahasiswa dengan bekal ilmu yang telah diperoleh sesuai dengan bidang studinya, diharapkan dapat menyumbangkan sesuatu yang berharga di sekolah saat melaksanakan PLT. Oleh karena itu mahasiswa diharapkan mampu mengaktualisasikan potensi akademis, tenaga dan skills yang dimilikinya dalam upaya peningkatan potensi sekolah.

Guru sebagai tenaga profesional bertugas melaksanakan dan merencanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan bimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya (Depdiknas, 2004 : 8). Maka dari itu, persiapan tenaga guru merupakan hal yang harus diperhatikan sebelum memasuki proses belajar mengajar.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu sarana yang digunakan sebagai latihan mengajar bagi mahasiswa calon guru setelah lulus nanti. Dalam praktik di lapangan, mahasiswa

diharapkan menerapkan teori - teori pengajaran yang telah diberikan saat kuliah. Dan diharapkan keluaran dari PLT ini adalah mahasiswa sudah memiliki pengalaman mengajar dan siap untuk menjadi guru setelah lulus dari Universitas.

Lokasi PLT adalah sekolah atau lembaga pendidikan yang ada di wilayah Propinsi DIY dan Jawa Tengah. Sekolah meliputi SD, SLB, SMP, MTs, SMA, SMK, dan MAN. Lembaga pendidikan mencakup lembaga pengelola pendidikan seperti Dinas Pendidikan, Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) milik kedinasan, klub cabang olah raga, balai diklat di masyarakat atau instansi swasta.

Sekolah atau lembaga pendidikan yang digunakan sebagai lokasi PLT dipilih berdasarkan pertimbangan kesesuaian antara mata pelajaran atau materi kegiatan yang dipraktikkan di sekolah atau lembaga pendidikan dengan program studi mahasiswa. Pada program PLT 2017 penulis mendapatkan lokasi pelaksanaan program PLT di SMP N 3 Pakem yang beralamat di Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman

## **B. Analisis Situasi**

Dalam pelaksanaan PLT, terdapat beberapa tahapan dan setiap tahapan mempunyai serangkaian kegiatan. Kegiatan pertama yaitu pra-PLT yang mencakup pengajaran mikro, sosialisasi dan koordinasi, observasi di lingkungan sekolah, inventarisasi permasalahan, penentuan program kerja PLT, serta diskusi dengan guru pamong dan dosen pembimbing terkait dengan program PLT. Hasil kegiatan pra-PLT (observasi dan orientasi) kemudian digunakan untuk menyusun Rancangan Program PLT.

Dari serangkaian kegiatan di atas, yang terpenting dalam analisis situasi yaitu observasi lingkungan sekolah. Observasi lingkungan sekolah merupakan langkah awal dalam pelaksanaan PLT, observasi dilaksanakan beberapa bulan sebelum penerjunan ke sekolah. Kegiatan observasi lingkungan sekolah dimaksudkan agar mahasiswa PLT mempunyai gambaran yang jelas mengenai situasi dan kondisi baik yang menyangkut keadaan fisik maupun nonfisik, norma, dan kegiatan yang ada di sekolah. Diharapkan dengan adanya kegiatan observasi ini, mahasiswa dapat lebih mengenal lingkungan sekolah, yang selanjutnya dapat melancarkan dan mempermudah pelaksanaan PLT.

### **1. Lingkungan Sekolah**

SMP Negeri 3 Pakem, Sleman terletak di Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PLT UNY 2016 pada semester gasal. Lingkungan sekitar SMP Negeri 3 Pakem merupakan kawasan yang banyak terdapat instansi pendidikan yaitu SMK Hamong Putera, MAN 4 Pakem Sleman

Kondisi gedung sekolah dalam keadaan baik, terdapat lantai satu dan lantai dua yang telah selesai dibangun. Sarana atau prasarana kebersihan seperti tempat sampah sudah tersedia di lingkungan sekolah, kamar mandi sudah memadai, namun kondisinya kurang baik. Selain itu, sarana/prasarana olah raga seperti lapangan sudah tersedia dan tempat penyimpanan peralatan olah raga juga sudah tersedia.

## 2. Kondisi Fisik Sekolah

SMP N 3 Pakem berdiri di lahan dengan luas kurang lebih sebesar 500 m<sup>2</sup>.

Bangunannya terdiri dari beberapa ruang, yaitu :

- a. Ruang Kepala Sekolah.
- b. Ruang Wakil Kepala Sekolah.
- c. Ruang Tata Usaha.
- d. Ruang Guru dan karyawan.
- e. Ruang Bimbingan dan Konseling.
- f. Ruang Laboratorium Komputer.
- g. Ruang Laboratorium IPA.
- h. Ruang Administrasi siswa.
- i. Ruang Kelas Teori.
- j. Laboratorium Bahasa Inggris.
- k. Gudang dan inventaris alat.
- l. Aula.
- m. Ruang latihan karawitan.
- n. Lapangan upacara.
- o. Masjid.
- p. Perpustakaan.
- q. Ruang OSIS dan Organisasi Ekstrakurikuler.
- r. Koperasi Siswa.
- s. UKS.
- t. Tempat Parkir luas bagi siswa dan guru atau karyawan.
- u. Kamar Mandi dan WC.
- v. Kantin.
- w. Lapangan Olah Raga (Sepakbola, Volley, Basket, Badminton, dll).

## 2. Kondisi Non-fisik Sekolah

- a. Kondisi umum SMP Negeri 3 Pakem

SMP Negeri 3 Pakem memiliki image yang cukup baik di masyarakat. SMP ini juga banyak memperoleh prestasi terutama di bidang olahraga. SMP ini juga dikenal banyak mencetak siswa dan lulusan yang berprestasi, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

b. Kondisi siswa SMP Negeri 3 Pakem

Siswa SMP N 3 Pakem memiliki banyak bakat yang bisa dikembangkan. Hal tersebut dibuktikan dengan prestasi akademik maupun non-akademik yang diraih siswa.

Jumlah siswa SMP Negeri 3 Pakem selalu mengalami fluktuasi. Dilihat dari prestasi siswa ketika Ujian Nasional (UN), siswa SMP Negeri 3 Pakem selalu lulus 100. Kebanyakan siswa juga melanjutkan studinya ke jenjang yang lebih tinggi. Untuk kejuaraan, dan perlombaan yang diadakan di luar sekolah, SMP Negeri 3 Pakem sering berpartisipasi dalam acara yang diselenggarakan dan sering mendapatkan juara ketika mengikuti perlombaan tersebut.

c. Media dan sarana pembelajaran

Selain potensi siswa dan lulusan yang baik karena standar nilai masuk yang cukup baik, SMP Negeri 3 Pakem juga didukung dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai dan sepenuhnya bertujuan untuk mendukung kelancaran proses pembelajaran siswa. Beberapa item yang dapat diamati antara lain:

- 1) Dengan jumlah kurang lebih 364 siswa, memiliki 20 tenaga pengajar, dan kurang lebih 7 tenaga staff dan karyawan yang diharapkan sepenuhnya dapat mendukung kegiatan belajar mengajar.
- 2) Setiap Kelas memiliki fasilitas LCD Proyektor yang dapat mempermudah KBM.
- 3) Fasilitas yang ada pada setiap kelas adalah meja dan kursi yang jumlahnya memadai, *blackboard*, dan *whiteboard*. Penataan ruang kelas di SMP Negeri 3 Pakem sama dengan penataan kelas pada umumnya. Ada fasilitas penunjang KBM lainnya seperti ruang praktik.

d. Perpustakaan

Secara umum, pengelolaan perpustakaan sudah bagus. Didukung dengan beberapa staff dan karyawan sehingga pengelolaan ruang, koleksi buku, dan buku paket pelajaran yang dipinjamkan ke siswa dapat terkoordinasi dengan baik. Banyak koleksi buku yang dimiliki, tidak hanya koleksi buku dalam bidang akademik saja. Kebanyakan buku berisi rangkuman pengetahuan umum, fiksi, dan buku bacaan ringan seperti: novel, majalah, dan koran.

Perpustakaan terdiri dari satu ruang yang berfungsi sebagai tempat sirkulasi buku dan administrasinya, sekaligus sebagai tempat baca dan koleksi buku-buku. Fasilitas yang ada di perpustakaan, antara lain: rak dan almari, meja baca, dan kursi. Selain itu, di perpustakaan juga terdapat beberapa gambar pahlawan Indonesia, Presiden dan Wakil Presiden, peta dunia, globe, dan beberapa slogan. Koleksi buku cukup lengkap untuk bidang keahlian masing-masing dan juga sastra Indonesia, namun perlu adanya penambahan koleksi buku, seperti: Sastra Inggris, Jawa, dan novel-novel yang baik bagi hiburan siswa. Perpustakaan ini dikelola oleh 1 orang pustakawan.

Ada beberapa kategori peminjaman buku yaitu:

1. Buku cetak umum atau paket yang di gunakan di kelas, dan tidak dapat di bawa pulang.
2. Buku cetak yang dapat dibawa pulang.
3. Kamus sangat terbatas, penggunaan kamus hanya di dalam perpustakaan.
4. Fasilitas lainnya adalah adanya kotak kritik dan saran, buku tamu bagi siswa dan guru.

Siswa sudah dapat memanfaatkan perpustakaan secara maksimal. Hal tersebut dapat dilihat dengan jumlah pengunjung perpustakaan yang pada setiap jam istirahat berdatangan ke perpustakaan.

e. Laboratorium

SMP Negeri 3 Pakem telah memiliki beberapa laboratorium praktik yang pengelolaan dan perawatannya sudah baik. Laboratorium tersebut yaitu:

1) Laboratorium Komputer atau Multimedia

Terdapat 1 Laboratorium Komputer di SMP N 3 Pakem. Laboratorium ini memiliki komputer untuk guru pembimbing, dan juga untuk siswa dalam jumlah yang memadai. Laboratorium ini telah dilengkapi dengan LCD.

2) Laboratorium Bahasa.

Laboratorium Bahasa digunakan untuk mata pelajaran Bahasa Inggris (kompetensi mendengarkan).

3) Laboratorium Fisika.

Laboratorium Fisika digunakan untuk praktek pembelajaran Fisika.

4) Laboratorium Biologi.

Laboratorium Biologi digunakan untuk praktek pembelajaran Biologi.

f. Fasilitas olahraga

1) Fasilitas olahraga terdiri dari lapangan basket, lapangan voli, lapangan badminton, lapangan sepak bola, lapangan tenis, dan gudang penyimpanan alat olahraga.

2) Alat-alat olahraga

No	Nama Alat	Jumlah
1.	Bola Sepak	4
2.	Bola Voli	15
3.	Bola Tangan	4
4.	Cakram	5
5.	Peluru	5
6.	Lembing	5
7.	Matras	2
8.	Tongkat Estafet	15
9.	Star Blok	2
10.	Raket Badminton	5
11.	Peti Lompat	1
12.	Holahop	7
13.	Pemukul Kasti	5
14.	Bola Kasti	13
15.	Bola Futsal	3

g. Ruang Kelas

Sebagian besar ruang kelas telah memenuhi standar dengan pengelolaan dan perawatan yang baik. Setiap kelas sudah memiliki LCD proyektor.

h. Tempat Ibadah

Mayoritas warga SMP Negeri 3 Pakem memeluk agama Islam, sehingga keberadaan masjid sangatlah diperlukan oleh warga sekolah. Setiap hari warga sekolah menggunakan masjid yang berada di dalam kompleks sekolah, tepatnya

halaman belakang sekolah. Di dalam masjid terdapat peralatan ibadah seperti beberapa mukena dan sajadah, serta Al-Quran. Selain itu, terdapat papan jadwal waktu sholat, kotak infak, dan papan informasi. Tempat wudhu berada di sebelah selatan masjid, namun terlihat kurang bersih.

i. Kegiatan Kesiswaan (Ekstrakurikuler)

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa di luar keakademikan. Masing-masing bidang/jenis kegiatan ekstrakurikuler telah terorganisasi dengan baik. Siswa berprestasi difasilitasi dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya:

- 1) Pramuka
- 2) Voli
- 3) TBTQ
- 4) Mading
- 5) Batik
- 6) PIK Remaja
- 7) Seni Lukis
- 8) Seni tari
- 9) Seni Musik
- 10) PMR
- 11) Ketrampilan Janur

j. Bimbingan Konseling

Terdapat ruang kerja guru pembimbing, ruang konseling, dan ruang bimbingan kelompok. Selain itu terdapat ruang tamu, media bimbingan berupa papan bimbingan dan kotak masalah. Personalia bimbingan konseling di sekolah ini terdapat beberapa orang guru BK. Bimbingan konseling di SMP Negeri 3 Pakem menerapkan bimbingan konseling komprehensif yang terdiri dari 3 komponen program yaitu pelayanan dasar, layanan responsif, dan instrumen pendukung. Layanan dasar terdiri dari informasi, orientasi, dan pembelajaran. Layanan responsif diberikan kepada siswa yang mengalami masalah-masalah tertentu. Instrumen pendukung terdiri dari *home visit*, kolaborasi dengan orang tua, dan rekeler atau rujukan. Bimbingan konseling dilakukan dengan pembelajaran di kelas untuk kelas VII dan VIII yaitu dengan adanya 1 jam pelajaran untuk bimbingan konseling, selain itu bimbingan juga dilakukan di luar kelas.

k. Koperasi Siswa

Koperasi siswa di SMP Negeri 3 Pakem menyediakan kebutuhan siswa dari persediaan logistik, alat tulis, dan buku pelajaran sebagai penunjang sarana pembelajaran.

l. Organisasi dan Fasilitas OSIS

Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) di SMP Negeri 3 Pakem oleh sebagian siswa yang aktif dan dibina langsung oleh Waka Kesiswaan. Untuk kepengurusan OSIS itu sendiri sebelum ada pra jabatan masih dikelola oleh sebagian besar siswa kelas IX dan VIII. Untuk siswa kelas VII akan segera dipersiapkan menjadi pengganti, karena siswa kelas IX mulai dipersiapkan untuk ujian nasional. Satu kali periode kepengurusan adalah satu tahun. Pemilihan ketua OSIS dilaksanakan dengan cara yang demokratis melalui pemungutan suara secara langsung yang diikuti oleh seluruh siswa. Tetapi kadang pemilihan OSIS itu sendiri berjalan apa adanya atau sebagian siswa yang kenal dapat dipilih tanpa memperhatikan kinerja sebelumnya. Perekrutan pengurus OSIS diawali dengan diadakannya Latihan Dasar Kepemimpinan (LDK) yang dikelola oleh pengurus OSIS terdahulu. Kinerja OSIS SMP Negeri 3 Pakem ini kurang maksimal. Hal tersebut dikarenakan kesekretariatnya kurang bisa dikondisikan dengan baik. Selain itu, tugas-tugas yang seharusnya menjadi pegangan OSIS justru diampu oleh kesiswaan. Sehingga OSIS kurang mendapat jam terbang dalam mengorganisasikan peran mereka di sekolah, meskipun ketika mendapat tugas dari sekolah mereka sangat bertanggungjawab.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pakem bertujuan untuk menyalurkan serta mengembangkan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler lebih banyak ditujukan kepada siswa kelas VII dan VIII, sedangkan kelas IX disarankan untuk menanggalkan semua bentuk kegiatan non-akademik. Mereka mulai diarahkan untuk persiapan Ujian Nasional. Kegiatan ekstrakurikuler dijadwal seminggu sekali dan dibimbing oleh guru pembimbing atau menghadirkan pembimbing dari luar yang berpengalaman dan sesuai dengan bidangnya.

m. Organisasi dan Fasilitas UKS

UKS SMP Negeri 3 Pakem mempunyai ruangan yang cukup nyaman. Di samping ruangan yang luas, fasilitas yang disediakan juga lengkap. Terdapat beberapa lemari dan tempat tidur yang cukup memadai, serta sebuah lemari obat-obatan yang lengkap. UKS juga digunakan sebagai *basecamp* untuk kegiatan PMR.

n. Administrasi

Ruang Tata Usaha terdapat di lantai 1. Ruangan tersebut terdiri dari ruang kepala TU, ruang untuk bendahara, dan ruang untuk staff TU yang masing-masing terdapat komputer dan telepon. Personalia tata usaha terdiri dari karyawan tetap dan tidak tetap, serta setiap karyawan mendapat giliran piket. Piket dilakukan pada pagi dan siang hari, atau pada sebelum dan setelah jam kerja tata usaha, sehingga apabila ada yang memerlukan bantuan tata usaha dapat segera ditangani. Data dinding di ruang tata usaha diantaranya data keadaan murid, dan pada dinding di ruangan lain terdapat data inventaris ruangan. Data yang lain disimpan dalam bentuk *softfile*.

o. Kesehatan Lingkungan

Lingkungan sekolah terlihat cukup rindang dengan tanaman yang ada. Selain itu, juga terdapat taman untuk menanami toga (tanaman obat keluarga). Di SMP Negeri 3 Pakem juga terdapat kamar mandi yang jumlahnya memadai, namun banyak yang keadaannya kurang terawat dan tidak terdapat sabun.

p. Kondisi Lembaga

1) Struktur Organisasi Tata Kerja

Dalam struktur organisasi di lembaga ini sudah ada pembagian kerja secara jelas, berdasarkan SK Kepala SMP Negeri 3 Pakem. Misal guru melaksanakan tugas sesuai dengan mata pelajarannya, karyawan tata usaha bekerja sesuai dengan bagian-bagiannya seperti mengurus mengenai persuratan, kepegawaian, kesiswaan, keuangan, perlengkapan, dan urusan rumah tangga.

2) Program Kerja Lembaga

Program kerja di lembaga ini telah tersusun secara rapi, dibuat secara rinci untuk memudahkan dalam pelaksanaan dan evaluasi. Program kerja yang ada memiliki sumber dana dari APBN, APBD, dan masyarakat (para konsumen/siswa, orang tua siswa/komite sekolah).

3) Pelaksanaan Kerja

Masing-masing bagian selama ini telah melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan posisinya. Tetapi dalam pelaksanaannya masih terdapat kendala yaitu terbatasnya sumber daya manusia, sehingga para karyawan sebagian ada yang merangkap pekerjaan.

- 4) **Iklm Kerja antar Personalia**  
Selama ini suasana kerja dan semangat kerja di lembaga dikatakan baik. Hubungan antar personalia dijalin secara kekeluargaan. Hubungan antar pegawai juga terjalin dengan baik.
- 5) **Hasil yang dicapai**  
Setiap ada program kerja yang direncanakan, pelaksanaannya dilakukan secara maksimal untuk mendapatkan hasil sesuai dengan yang ditargetkan. Akan tetapi yang lebih diutamakan dalam setiap program kerja adalah usaha dalam pencapaian atau keberhasilan suatu program kerja.
- 6) **Program Pengembangan**  
Dari pihak lembaga lebih memfokuskan kearah pelayanan prima terhadap konsumen (siswa dan masyarakat). Untuk pengembangan peningkatan kualitas pendidikan bagi para siswa yaitu telah dilaksanakannya program bimbingan belajar atau les mata pelajaran oleh guru mata pelajaran. Dilain hal, seperti terkait biaya sekolah, lembaga telah menerima siswa dengan KMS untuk keringanan biaya sekolah, berbagai beasiswa untuk peningkatan akademik siswa.

### **C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT**

Dalam pelaksanaan PLT di SMP Negeri 3 Pakem terdiri dari beberapa tahapan antara lain :

#### **1. Pra PLT**

Mahasiswa telah melaksanakan :

- a. Sosialisasi dan koordinasi.
- b. Observasi KBM.
- c. Observasi potensi.
- d. Identifikasi permasalahan.
- e. Rancangan program
- f. Meminta persetujuan guru pembimbing mengenai rancangan program yang akan dilaksanakan.

#### **2. Rancangan Program**

Hasil pra PLT kemudian digunakan untuk menyusun rancangan program. Rancangan program berdasarkan pada pertimbangan:

- a. Permasalahan sekolah sesuai dengan potensi yang ada.
- b. Kemampuan mahasiswa.
- c. Faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana).
- d. Ketersediaan dana yang diperlukan.

- e. Ketersediaan waktu.
- f. Kesenambungan program.

### **3. Penjabaran Program Kerja PLT**

Secara garis besar, program PLT bertujuan untuk membentuk kompetensi mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah yang diharapkan dapat diterapkan setelah mahasiswa menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Untuk lebih jelasnya, rumusan program kerja dari mahasiswa PLT jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah sebagai berikut:

Program Utama : Praktik mengajar terbimbing dan mandiri.

### **4. Penjabaran Program Kerja PLT**

Secara garis besar, program PLT bertujuan untuk membentuk kompetensi mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah yang diharapkan dapat diterapkan setelah mahasiswa menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Tujuan dan program kerja kegiatan PLT adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan pemahaman dasar-dasar pengajaran sesungguhnya.
- b. Pengkajian standar kompetensi dan kurikulum yang sedang berlaku.
- c. Pengkajian pedoman khusus pengembangan silabus dan sistem penilaian sesuai dengan mata pelajaran masing-masing.
- d. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) oleh mahasiswa.
- e. Pembentukan dan peningkatan kompetensi dasar mengajar tertentu pada mahasiswa.
- f. Pembentukan kompetensi kepribadian
- g. Pembentukan kompetensi sosial.
- h. Pembentukan kompetensi pedagogik.
- i. Pembentukan kompetensi profesional

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **1. KEGIATAN PLT**

##### **a. Persiapan**

###### **a. Pengajaran Mikro**

Pengajaran Mikro dilaksanakan pada semester genap sebelum PLT, untuk memberi bekal awal pelaksanaan PLT. Dalam kuliah ini, mahasiswa dibagi menjadi kelompok kecil, masing-masing kelompok terdiri dari 10 sampai 15 mahasiswa dengan seorang dosen pembimbing. Pengajaran mikro pada dasarnya merupakan kegiatan praktik mengajar dengan kelompok kecil dan mahasiswa sendiri sebagai muridnya. Dalam pengajaran mikro mahasiswa praktikan dilatih bagaimana membuat satuan pelajaran, rencana pembelajaran, dan mengajar yang sesungguhnya dan memberikan strategi belajar mengajar sesuai KTSP dan Kurikulum 2013.

Mahasiswa praktikan dalam pengajaran mikro dibimbing langsung oleh dosen pembimbing dari fakultas yang bersangkutan. Dalam 1 kali pertemuan 2 mahasiswa latihan mengajar secara bergantian. Sedangkan teman lainnya berperan sebagai murid. Materi yang dijadikan bahan pengajaran mikro adalah materi pelajaran Pendidikan Jasmani Olahrag dan Kesehatan khususnya kelas VII, VIII dan IX untuk SMP sehingga mahasiswa dapat mempersiapkan lebih dini sebelum praktek mengajar.

Setiap pelaksanaan pengajaran mikro praktikan yang berkesempatan untuk melakukan praktik mengajar selalu mendapatkan evaluasi baik berupa kritikan dan saran dari dosen pembimbing serta praktikan lainnya dilatih untuk berpendapat mengenai penampilan mahasiswa praktikan yang berkesempatan praktik.

###### **b. Pembekalan PLT**

Setelah dinyatakan lulus mata kuliah mikro teaching dengan nilai minimal B+ dan mengambil mata kuliah PLT, mahasiswa wajib mengikuti pembekalan PLT sebelum diterjunkan langsung ke sekolah. Pembekalan dilaksanakan di fakultas masing-masing dan oleh DPL PLT masing-masing.

Pembekalan PLT dalam rangka pemberian pemahaman mengenai PLT yang akan dilaksanakan mahasiswa. Dengan pemahaman yang baik mengenai kegiatan PLT yang akan dilaksanakan diharapkan mahasiswa dapat mengimplementasikan ilmunya sesuai dengan sasaran PLT. Selain itu dengan adanya pembekalan membantu mahasiswa dalam memahami mekanisme pelaksanaan PLT.

### c. Observasi Pembelajaran di Kelas

Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa dapat mengetahui situasi dan kondisi lingkungan sekolah yang nantinya akan digunakan untuk praktik dan memperoleh gambaran persiapan mengajar, cara menciptakan suasana belajar di kelas serta bagaimana memahami tingkah laku siswa dan penanganannya. Hal ini juga bertujuan untuk mendapatkan metode dan cara yang tepat dalam proses belajar mengajar praktis di dalam kelas. Mahasiswa dapat melakukan kegiatan observasi yang meliputi:

<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Deskripsi Hasil Pengamatan</b>
<b>A. Perangkat Pembelajaran</b>	
1. Silabus	Dalam pelaksanaan pembelajaran mulai dari kelas VII, VIII, IX mengacu pada silabus yang sesuai dengan Standar Isi.
2. Satuan Pelajaran (SP)	Pelaksanaan pembelajaran menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) maupun Kurikulum 2013
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP disusun secara lengkap untuk kelas VII A,B,C,D dalam bentuk hard copy dan soft copy. RPP yang ada sudah bagus dan lengkap
<b>B. Proses Pembelajaran</b>	
1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan salam, melakukan presensi, motifasi, pemanasan
2. Penyajian materi	Dalam penyajian materi guru berusaha melibatkan siswa agar berpartisipasi dalam pembelajaran. Pada saat itu guru menguasai materi tentang apa yang akan dipelajari.
3. Metode pembelajaran	Guru menggunakan berbagai macam metode. Guru juga menggunakan media gambar dalam menyampaikan pelajaran.

4. Penggunaan bahasa	Guru menggunakan bahasa formal ketika pembelajaran berlangsung, komunikatif, intonasi, dan artikulasi jelas.
5. Penggunaan waktu	Guru datang tepat waktu. Manajemen waktu yang diterapkan dilapangan sudah baik.
6. Gerak	Guru tidak hanya berdiam diri di depan kelas tetapi guru juga aktif saling berdiskusi dengan materi tentang karakteristik tokoh drama.
7. Cara memotivasi siswa	Guru memberikan contoh/gambaram kejadian dalam kehidupan sehari-hari untuk memberikan motivasi terhadap siswa.
8. Teknik bertanya	Guru memberikan rangsangan pertanyaan pada siswa dan siswa merespon apa yang disampaikan guru dengan baik.
9. Teknik penguasaan kelas	Guru mampu menguasai kelas yang awalnya masih terdapat siswa yang ngobrol sendiri menjadi sangat antusias.
10. Penggunaan media	Guru menggunakan media pembelajaran. Ketika di ruang kelas guru juga menggunakan media LCD yang terdapat dalam setiap kelas untuk menyampaikan pelajaran. Serta menggunakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah.
11. Bentuk dan cara evaluasi	Evaluasi dilakukan guru dalam bentuk tanya jawab dengan peserta didik. Menggunakan peserta didik dengan gerakan yang salah dan benar kemudian memberikan contoh gerakan yang benar
12. Menutup pelajaran	Pelajaran ditutup dengan kesimpulan, refleksi dan memberi tugas pada peserta didik untuk memperdalam materi di rumah.
C. Perilaku Siswa	

1. Perilaku siswa di lapangan	Perilaku pesertadidik di dalam kelas cukup baik. Akan tetapi ada beberapa peserta didik yang tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru sehingga tidak bisa melakukan gerakan yang diajarkan dengan baik.
2. Perilaku siswa di luar kelas	Peserta didik menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, berpenampilan rapi, menghormati guru, dan ramah terhadap orang lain. Namun masih ada beberapa peserta didik yang tidak disiplin, terutama dalam berpenampilan.

## **b. Pelaksanaan PLT**

Dalam tahap ini mahasiswa sudah diterjunkan ke sekolah yang bersangkutan dalam waktu 2 bulan untuk melaksanakan kegiatan PLT. Pelaksanaan kegiatan PLT di sekolah sebagai berikut:

### **a. Pembuatan perangkat pembelajaran**

Pembuatan Perangkat Pembelajaran yang dimaksud adalah membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan pedoman melihat silabus yang telah dibuat oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan, yaitu guru mata pelajaran Bahasa Indonesia. Di samping itu juga mahasiswa mengisi Daftar Hadir Siswa, Daftar Nilai, Kriteria Ketuntasan Minimal, dan Daftar Buku Pegangan Guru.

### **b. Latihan mengajar terbimbing**

Latihan mengajar terbimbing merupakan latihan mengajar yang bertujuan agar mahasiswa dan guru dapat menerapkan kemampuan mengajar secara utuh dan terpadu melalui pembelajaran bidang studi di kelas sesuai petunjuk dan bimbingan dari guru pembimbing masing-masing bidang studi. Pelaksanaan latihan mengajar terbimbing dilakukan saat pertama kali mahasiswa mengajar di depan kelas dan dilapangan, dan pembimbing memperhatikan cara/metode yang digunakan mahasiswa dalam mengajar yang kemudian bila pelajaran kegiatan mengajar di depan kelas dan di lapangan guru pembimbing memberikan evaluasi dari materi pembelajaran, penguasaan kelas dan metode mengajar.

### **c. Latihan mengajar mandiri**

Kegiatan ini dilaksanakan setelah latihan mengajar terbimbing selesai. Kegiatan ini juga dilaksanakan secara kondisional sesuai dengan petunjuk guru

pembimbing masing-masing. Latihan mengajar mandiri merupakan praktik mengajar yang dilakukan oleh praktikan tanpa bimbingan guru pembimbing, cara mengajar serta pengembangan materi pelajaran sepenuhnya dilaksanakan oleh praktikan di kelas.

Sebagai tindak lanjut dari latihan mengajar mandiri tersebut, guru pembimbing memberikan masukan berupa saran ataupun kritik kepada praktikan sebagai bahan koreksi untuk lebih meningkatkan kualitas mengajarnya berhubungan dengan penguasaan materi, penguasaan kelas dan metode mengajar. Diakhir praktik latihan mengajar mandiri, guru pembimbing memberikan penilaian kepada praktikan sebagai bahan evaluasi pengajaran.

Praktik mengajar minimal dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan indikator pembelajaran yang berbeda-beda untuk setiap pertemuan, sesuai dengan pembagian jadwal mengajar oleh guru pembimbing yang bersangkutan. Maka mahasiswa melaksanakan praktik mengajar di kelas VII, VIII, IX.

Selama proses pelaksanaan praktik mengajar, terdapat 3 proses kegiatan yang dilakukan, yaitu:

i. Kegiatan awal

Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan, meliputi: membuka pelajaran dengan salam, mengabsen siswa, apersepsi dan motivasi, tujuan pembelajaran.

ii. Kegiatan inti

Kegiatan ini merupakan penyajian, Hal-hal yang harus diperhatikan dalam hal ini adalah:

- a. Penguasaan materi; mahasiswa harus benar-benar menguasai materi yang akan disampaikan, agar proses KBM dapat berjalan dengan lancar.
- b. Penggunaan metode; metode yang dapat digunakan antara lain tanya jawab, komando, games, diskusi, dll.

iii. Kegiatan Akhir

Kegiatan ini dilakukan setelah materi pengajaran disampaikan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Menyimpulkan materi pembelajaran.
- b) Menanyakan kembali tentang materi pembelajaran yang diberikan.
- c) Pemberian tugas atau pemberitahuan tentang materi yang selanjutnya.
- d) Menutup pelajaran dengan salam.

**d. Praktik Persekolahan**

Kegiatan yang dilakukan oleh praktikan tidak hanya melakukan observasi dan mengajar, tetapi juga melakukan kegiatan lain yang mendukung praktik persekolahan. Kegiatan-kegiatan tersebut antara lain mengikuti upacara bendera, membantu di UKS, mengingatkan siswa untuk melaksanakan piket kelas serta menjaga pintu gerbang di pagi hari. Para praktikan melakukan kegiatan praktik persekolahan di tempat-tempat tersebut di atas sesuai dengan jadwal yang telah dibuat dan disepakati bersama.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa kegiatan praktikan selama PLT tidak hanya mutlak pada proses mengajar dan observasi, tetapi juga melakukan praktik persekolahan yang mendukung kegiatan sekolah sehari-hari. Adapun praktik persekolahan tersebut mempunyai tujuan yaitu agar para praktikan mempunyai pengalaman dan pengetahuan lebih tentang fasilitas maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang nantinya akan dihadapi oleh praktikan jika sudah menjadi guru yang terjun langsung di sekolah.

### **c. Analisis Hasil Pelaksanaan Dan Refleksi**

Rencana-rencana yang telah disusun oleh praktikan dapat terlaksana, baik untuk metode maupun media. Secara rinci kegiatan PLT dapat dianalisis sebagai berikut:

#### **a. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaannya**

Selama pelaksanaan PLT, praktikan memperoleh banyak hal tentang bagaimana caranya menjadi guru yang profesional, bagaimana cara beradaptasi dengan lingkungan sekolah, baik guru, karyawan, dan peserta didik serta bagaimana cara pelaksanaan kegiatan sekolah lainnya di samping mengajar.

Praktik mengajar di kelas yang telah ditentukan, yaitu kelas VIII, VIII, dan IX. Dari praktik PLT ini praktikan memperoleh pengalaman belajar yang akan membentuk keterampilan seorang calon guru sehingga kelak menjadi guru yang profesional dan berdedikasi. Selain itu, pengenalan terhadap kondisi siswa saat ini juga sangat penting diperhatikan agar calon guru siap mental dalam menangani peserta didiknya sebelum diterjunkan ke sekolah yang mempunyai kebiasaan atau kebudayaan yang berbeda untuk proses pembelajaran di masa yang akan datang.

Praktik mengajar sudah dilaksanakan oleh praktikan sebanyak 168 jam pelajaran dalam matriks untuk kegiatan. Semua ini dapat terlaksana dengan baik karena persiapan-persiapan yang dilakukan oleh praktikan, berkat bimbingan dari Ibu Tutik S.Pd selaku guru pembimbing, Bapak AM Bandi Utama, M.Pd. selaku dosen pembimbing, dan rekan-rekan PLT sebagai teman bertukar pikiran.

Demikianlah beberapa analisis yang dapat praktikan berikan selama pelaksanaan PLT di SMP N 3 Pakem. Meskipun secara umum hal tersebut tidak dapat seluruhnya terlaksana dengan baik dan tepat waktu, akan tetapi setidaknya praktikan sudah berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan semuanya sebelum penarikan.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh selama melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. PLT memberikan pengalaman yang berharga bagi mahasiswa karena dapat terjun langsung dalam dunia pendidikan dan dihadapkan pada karakter individu yang berbeda-beda.
2. PLT memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kompetensinya dalam kegiatan belajar mengajar pada situasi sebenarnya.
3. PLT memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan mengenal serta menghayati seluk beluk sekolah dan segala permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran.
4. PLT memperluas wawasan mahasiswa tentang tugas tenaga pendidik, kegiatan persekolahan dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar-mengajar di sekolah.
5. Di dalam kegiatan PLT, mahasiswa bisa mengembangkan kreativitasnya, misalnya dengan menciptakan media pembelajaran, menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai. Praktikan juga mempelajari bagaimana menjalin hubungan yang harmonis dengan semua komponen sekolah untuk menjamin kelancaran kegiatan belajar mengajar.
6. PLT memperluas wawasan mahasiswa tentang tugas tenaga pendidik, kegiatan persekolahan dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.
7. Hambatan yang dialami mahasiswa dapat memperkaya wawasan mahasiswa dalam memberi gambaran untuk rencana tugas akhir.
8. Sekolah dalam hal ini SMP N 3 Pakem, melalui dukungan dan kerjasamanya sangat membantu berlangsungnya PLT dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Universitas Negeri Yogyakarta. 2010. *Panduan PLT UNY (edisi 2017)*. Yogyakarta: UNY Press.

Tim Pembekalan PLT. 2017. *Materi Pembekalan PLT*. Yogyakarta: UNY Press.

Tim PLT UNY. 2017. *101 Tips Menjadi Guru Sukses*. Yogyakarta: UNY Press.



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

Universitas Negeri Yogyakarta

**NP. ma1**

Untuk Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Andre Prihantara Pukul : 09.00 – 12.00 WIB  
 NIM Mahasiswa : 14601244031 Tempat Praktik : SMP N 3 Pakem  
 Tgl. Observasi : 18-23 September 2017 Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

No.	Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A.</b>	<b>Perangkat Pembelajaran</b>	
	1. Silabus	Dalam pelaksanaan pembelajaran mulai dari kelas VII, VIII, IX mengacu pada silabus yang sesuai dengan Standar Isi.
	2. Satuan Pelajaran (SP)	Pelaksanaan pembelajaran menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) maupun Kurikulum 2013
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP disusun secara lengkap untuk kelas VII, VIII, dan kelas IX A, B,C, D dalam bentuk hard copy dan soft copy. RPP yang ada sudah bagus dan lengkap
<b>B</b>	<b>Proses Pembelajaran</b>	
	1. Membuka Pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan salam, melakukan presensi, motifasi, pemanasan
	2. Penyajian Materi	Dalam penyajian materi guru berusaha melibatkan siswa agar berpartisipasi dalam pembelajaran. Pada saat itu guru menguasai materi tentang apa yang akan dipelajari.
	3. Metode Pembelajaran	Guru menggunakan berbagai macam metode. Guru juga menggunakan media gambar dalam menyampaikan pelajaran.
	4. Penggunaan Bahasa	Guru menggunakan bahasa formal ketika pembelajaran berlangsung, komunikatif, intonasi, dan artikulasi jelas.

5. Penggunaan Waktu	Guru datang tepat waktu. Manajemen waktu yang diterapkan dilapangan sudah baik.
6. Gerak	Guru tidak hanya berdiam diri di depan kelas tetapi guru juga aktif saling berdiskusi dengan materi tentang karakteristik tokoh drama.
7. Cara Memotivasi Siswa	Guru memberikan contoh/gambaram kejadian dalam kehidupan sehari-hari untuk memberikan motivasi terhadap siswa.
8. Teknik Bertanya	Guru memberikan rangsangan pertanyaan pada siswa dan siswa merespon apa yang disampaikan guru dengan baik.
9. Teknik Penguasaan Kelas	Guru mampu menguasai kelas yang awalnya masih terdapat siswa yang ngobrol sendiri menjadi sangat antusias.
10. Penggunaan Media	Guru menggunakan media pembelajaran. Ketika di ruang kelas guru juga menggunakan media LCD yang terdapat dalam setiap kelas untuk menyampaikan pelajaran. Serta menggunakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah.
11. Bentuk Dan Cara Evaluasi	Evaluasi dilakukan guru dalam bentuk tanya jawab dengan peserta didik. Menggunakan peserta didik dengan gerakan yang salah dan benar kemudian memberikan contoh gerakan yang benar
12. Menutup Pelajaran	Pelajaran ditutup dengan kesimpulan, refleksi dan memberi tugas pada peserta didik untuk memperdalam materi di rumah.
<b>C</b>	
<b>Perilaku Siswa</b>	
1. Perilaku Siswa Di Dalam Kelas	Perilaku peserta didik di dalam kelas cukup baik. Akan tetapi ada beberapa peserta didik yang tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru sehingga tidak bisa melakukan gerakan yang diajarkan dengan baik.
2. Perilaku Siswa Di Luar Kelas	Peserta didik menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, berpenampilan rapi, menghormati guru, dan ramah terhadap orang lain. Namun masih ada beberapa peserta didik yang tidak disiplin, terutama dalam berpenampilan.

Pakem, 25 September 2017

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT

Tutik S.Pd  
NIP. 19700620 199803 2 004

Andre Prihuntara  
NIM. 14601244031



## HASIL OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NP. ma2

Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk Mahasiswa

Nama Mahasiswa : AndrePrihantara                      Pukul                      : 09.00 – 12.00 WIB  
NIM Mahasiswa : 14601244031                      Tempat Praktik : SMP N 3 Pakem  
Tgl. Observasi : 18-23 September 2017 Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi Fisik Sekolah	Sekolah cukup luas dengan gedung yang berderet. Ada pula gedung yang bertingkat. Posisi gedung sudah tertata dengan baik termasuk posisi lapangan upacara, toilet, kantin dan tempat parkir.	
2	Potensi Siswa	Baik	
3	Potensi Guru	Baik	
4	Potensi Karyawan	Baik	
5	Fasilitas KBM, Media	Semua Kelas telah terpasang LCD sehingga memudahkan guru yang menggunakan <i>power point</i> ketika mengajar. Namun masih ada LCD yang tidak dapat digunakan. Gudang olahraga belum tertata dengan baik namun cukup lengkap.	
6	Perpustakaan	Koleksi buku cukup lengkap dan sudah tertata dengan baik.	
7	Laboratorium	Terdiri atas laboratorium IPA, bahasa dan komputer yang kondisinya baik	
8	Bimbingan Konseling	Sudah ada	
9	Bimbingan Belajar	-	

10	Ekstrakurikuler	Pramuka, Voli, TBTQ, Mading, Batik, PIK Remaja, Seni Lukis, Seni Tari, Seni Musik, PMT dan Ketrampilan Janur	
11	Organisasi dan Fasilitas OSIS	Sudah ada berupa OSIS dan sudah memiliki ruangan khusus untuk rapat-rapat.	
12	Organisasi dan Fasilitas UKS	Sudah ada dengan fasilitas yang cukup baik.	
13	Administrasi	Sudah baik dan tertata rapi.	
14	Karya Tulis ilmiah remaja	-	
15	Karya ilmiah oleh Guru	-	
16	Koperasi siswa	Ada, dikelola oleh guru dan karyawan	
17	Tempat ibadah	Sudah baik dan bersih	
18	Kesehatan lingkungan	Kebersihan dijaga dengan baik oleh seluruh warga sekolah	

Pakem, 25 September 2017

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT

Tutik S.Pd

Andre Prihantara

NIP. 19700620 199803 2 004

NIM. 14601244031

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu												Jml Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	Penerjunan Mahasiswa PLT	1												1
	Pembuatan Program PLT													
	a. Observasi	2	32											34
	b. Pengerjaan Proker Kelompok PLT				2	2	2	2						8
	c. Matriks Program PLT		2	3										5
	Administrasi Pembelajaran / Guru													
	a. Silabus			3										3
	b. Prota/Prosem		3											3
	Pembelajaran Kokurikuler													
	(Kegiatan Mengajar Terbimbing)													
	a. Persiapan													
	1) Konsultasi		1	1	1	1	1	1	1	1				8
	2) Mengumpulkan materi		1	1	1	1	1	1	1	1				8
	3) Membuat RPP		2		2	2	2	2	2	2				14
	4) Menyiapkan/membuat media		1		1	1	1	1	1	1				7
	5) Menyiapkan materi		2		2	2	2	2	2	2				14
	b. Mengajar terbimbing													
	1) Mengajar Terbimbing di Kelas VIII (A,B,C,D)			12		12		12		12				48
	2) Evaluasi			2		2		2		2				8
	c. Mengajar Mandiri													
	1) Mengajar Mandiri di Kelas VIII (A,B,C,D)				12		12		12					36

	2) Mendampingi Mengajar di Kelas VII ( A,B,C,D )			12	12	12	12	12	12	12				84
	3) Evaluasi				2		2		2					6
	<b>Pembelajaran Ekstrakurikuler</b>													
	a. Voli		2	2	2	2	2	2	2	2				16
	<b>Kegiatan Sekolah</b>													
	a. Upacara Bendera Hari Senin			1		1	1	1	1	1	1			7
	b. Upacara Kesaktian Pancasila				1									1
	c. Apel Pagi		3	3	3	3	3	3	3	3	3			27
	d. Jalan Sehat/Senam/Kerjabakti		1	1	1	1	1	1	1	1				8
	e. Bimbingan Rohani		2	2	2	2	2	2	2	2	2			18
	f. Administrasi Perpustakaan			2	2	2	2	2	2	2	2			14
	g. Mengawasi UTS				5									5
	<b>Pembuatan Laporan PLT</b>								3	3				6

**KALENDER PENDIDIKAN SMPN 3 PAKEM  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

	JULI 2017					AGUSTUS 2017					SEPTEMBER 2017					OKTOBER 2017						
AHAD		2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
SENIN	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25		9	16	23	30		
SELASA	4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26		10	17	24	31			
RABU	5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27		11	18	25				
KAMIS	6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28		12	19	26				
JUM'AT	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29		13	20	27					
SABTU	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30		14	21	28				

	NOVEMBER 2017					DESEMBER 2017					JANUARI 2018					FEBRUARI 2018					
AHAD		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25
SENIN	6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19			
SELASA	7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20			
RABU	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21		
KAMIS	2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22		
JUM'AT	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23			
SABTU	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24			

	MARET 2018					APRIL 2018					MEI 2018					JUNI 2018					
AHAD		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24
SENIN	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
SELASA	6	13	20	27		3	10	17	24	31		8	15	22	29		5	12	19	26	
RABU	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	
KAMIS	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
JUM'AT	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		8	15	22	29		
SABTU	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		9	16	23	30		

	JULI 2018				
AHAD	1	8	15	22	29
SENIN	2	9	16	23	30
SELASA	3	10	17	24	31
RABU	4	11	18	25	
KAMIS	5	12	19	26	
JUM'AT	6	13	20	27	
SABTU	7	14	21	28	

**KETERANGAN:**

- Hari awal masuk sekolah
- Libur akhir semester
- Libur Ramadhan dan Idul Fitri
- Libur umum
- PORSENITAS
- Hari Guru Nasional
- Pembagian rapor
- UTS
- UAS
- Ujian Praktik
- Ujian Sekolah
- Ujian Nasional
- Ujian Nasional Susulan
- UKK
- HUT Sekolah
- Hardiknas
- Hari Jadi Kabupaten Sleman

**Libur umum:**

- > 17 Ag 2017 : HUT Kemerdekaan RI
  - > 1 Sep 2017 : Hari Besar Idul Adha 1438 H
  - > 21 Sep 2017 : Tahun Baru Hijriah 1439 H
  - > 25 Nov 2017 : Hari Guru Nasional
  - > 1 Des 2017 : Maulid Nabi Muhammad SAW
  - > 25 Des 2017 : Hari Natal 2017
  - > 1 Jan 2018 : Tahun Baru 2018 Masehi
  - > 16 Feb 2018 : Tahun Baru Imlek
  - > 1 Mei 2018 : Hari Buruh Nasional
  - > 1 Juni 2018 : Hari Lahir Pancasila
  - > 15, 16 Juni 2018 : Hari Besar Idul Fitri 1439 H
- Hari Raya Nyepi, Wafat Yesus Kristus,  
Isra Miraj Nabi Muhammad SAW,  
Kenaikan Yesus Kristus, Hari Raya Waisak 2562  
mengikuti kalender nasional tahun 2018

17 Juli 2017  
Kepala Sekolah,  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 3 PAKEM  
SBYAT, S.Pd.M.Pd.  
SLEMAN 29600501 198302 2 003

JADWAL PELAJARAN SMP NEGERI 3 PAKEM  
SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

BERLAKU MULAI 30 OKTOBER 2017

MORNING	WAKTU	KELAS												GURU	PKBT	KETERANGAN KODE GURU		
		7A	7B	7C	7D	8A	8B	8C	8D	9A	9B	9C	9D			NO	NAMA	KETERANGAN
SENI	07.00-07.40	UPACARA BENDERA												9	23	1	SRIYATI, S.Pd. M.Pd.	MATEMATIKA
	07.40-08.20	19	10	2	17	20	6	11	14	18	9	7	21			2	M. SYAIFUDIN ZUCHRI, S.Ag.	P.A. ISLAM
	08.20-09.00	19	10	2	17	20	6	11	14	18	9	7	21			3	MARTHA MURTI, S.Ag.	P.A. KATOLIK
	09.00-09.55	19	15	2	7	20	8	22	11	6	12	14	18			4	SIHADI, S.Th.	P.A. KRISTEN
	09.55-10.35	20	15	10	7	19	8	22	21	6	12	9	18			5	SIWI SWANDARI, S.Ag.	P.A. HINDU
	10.35-11.15	20	15	10	7	19	11	2	21	23	12	9	14			6	CH. SRI HERI SUDARWATI	PKn
	11.30-12.10	20	17	7	22	21	11	2	8	15	19	18	12			7	SURATINAH, S.Pd.	BAHASA INDONESIA
	12.10-12.50	8	17	7	22	21	11	2	6	15	19	18	12			8	LUHUR BUDI WIBOWO, SS	BAHASA INDONESIA
SELAGRA	07.00-07.15	TADARUS				TADARUS				TADARUS				18	23	10	MASINEM, S.Pd.	BAHASA INGGRIS
	07.15-07.55	8	22	13	7	9	19	6	10	2	21	20	12			11	SUYADI, S.Pd.	MATEMATIKA
	07.55-08.35	8	22	13	7	9	19	6	10	2	21	20	12			12	SURATIJO, S.Pd.	MATEMATIKA
	08.35-09.15	15	13	22	7	14	8	19	11	18	20	12	21			13	PUJIATI W., M.Pd.	MATEMATIKA
	09.30-10.10	15	13	22	6	14	8	19	11	18	20	12	21			14	SUNARTA, BA	IPA
	10.10-10.50	10	2	21	6	8	11	17	14	9	18	7	20			15	ENDAH DANI P., Spd.Gr.	IPA
	10.50-11.30	10	15	21	2	8	11	17	14	9	18	7	20			16	DWI S. HERMAWATI, S.Pd.	IPA
	11.45-12.25	13	15	17	2	11	6	10	22	21	7	14	19			17	PUJIASHI, S.Pd.	IPS
12.25-13.05	13	8	17	2	11	6	10	22	21	7	14	19	18	ASIL RUKMINI, S.Pd.	IPS			
RABU	07.00-07.15	LITERASI				LITERASI				LITERASI				17	18	19	ISWANTI NURCAHYANI, S.Pd.	SENI BUDAYA
	07.15-07.55	21	8	13	11	18	14	20	19	1	22	9	2			20	TUTIK, S.Pd.	PENJASORKES
	07.55-08.35	21	8	13	11	18	14	20	19	1	22	9	2			21	YANI SUSILOWATI, ST	TIK, BATIK PRAK
	08.35-09.15	17	8	6	16	2	14	20	19	1	23	18	7			22	SRI RAHAYU K., S.Pd.	BK, B. JAWA
	09.30-10.10	17	20	10	16	8	9	19	2	22	6	18	7			23	ANGGA APRIAWAN, S.Pd.	BK
	10.10-10.50	13	20	10	19	8	9	21	2	22	6	12	14					
	10.50-11.30	13	20	16	19	11	22	21	2	7	15	12	14					
	11.45-12.25	10	13	16	21	9	22	8	11	7	15	14	6					
12.25-13.05	10	13	16	21	9	19	8	11	7	15	14	6						
KAMIS	07.00-07.15	TADARUS				TADARUS				TADARUS				15	23	WALI KELAS:		
	07.15-07.55	22	19	17	10	6	20	11	8	7	18	2	12			7A:	ENDAH DANI P., Spd.Gr.	
	07.55-08.35	22	19	17	10	6	20	11	8	7	18	2	12			7B:	LUHUR BUDI WIBOWO, SS	
	08.35-09.15	15	19	16	11	6	20	17	8	21	7	12	9			7C:	PUJIASHI, S.Pd.	
	09.30-10.10	15	8	16	11	14	2	17	20	21	7	12	9			7D:	ISWANTI NURCAHYANI, S.Pd.	
	10.10-10.50	15	8	6	11	22	2	14	20	19	9	21	18			8A:	ASIL RUKMINI, S.Pd.	
	10.50-11.30	8	6	7	16	22	2	14	20	19	9	21	18			8B:	SUYADI, S.Pd.	
	11.45-12.25	8	6	7	16	2	18	10	17	9	21	22	14			8C:	M. SYAIFUDIN ZUCHRI, S.Ag.	
12.25-13.05	8	6	7	16	2	18	10	17	9	21	22	14	8D:	CH. SRI HERI SUDARWATI				
JUMAT	07.00-07.40	SENAM				SENAM				SENAM				9	11	9A:	YANI SUSILOWATI, ST	
	07.40-08.20	2	17	13	10	19	9	8	14	20	12	7	22			9B:	SURATINAH, S.Pd.	
	08.20-09.00	2	17	13	10	11	9	8	6	20	12	21	22			9C:	SURATIJO, S.Pd.	
	09.15-09.55	2	13	20	17	11	8	14	6	15	12	21	7			9D:	MASINEM, S.Pd.	
	09.55-10.35	6	10	20	17	18	21	14	8	15	2	19	7					
	10.35-11.15	13	10	20	6	18	21	14	8	15	2	19	7					
SABTU	07.00-07.15	LITERASI				LITERASI				LITERASI				11	12	Keterangan:		
	07.15-07.55	17	2	7	19	14	18	8	10	1	15	6	23			1.	Jadwal P. A. selain Islam (di Kelas 7D, 8D & 9D)	
	07.55-08.35	17	2	19	20	14	18	8	10	1	15	6	9			2.	Ketika jadwal siswa muslim bertadarus,	
	08.35-09.15	6	21	19	20	8	14	11	17	1	7	23	9				siswa non muslim mengikuti bimbingan rohani	
	09.30-10.10	6	21	19	20	8	14	11	17	09.30 - 11.45								
	10.15 - 11.45 EKSTRAKURIKULER								PENGAYAAN/ TRY OUT									
	12.00 - 13.30 PRAMUKA																	

Pengawas Sekolah,

Drs. Thomas Dwi Heru Santosa, M.Pd.  
NIP 19610507 198111 1 001

Pakem, 27 Oktober 2017  
Kepala Sekolah,

SRIYATI, S.Pd. M.Pd.  
NIP 19600501 198302 2 003

## Daftar Tenaga Pengajar dan Tata Usaha SMP Negeri 3 Pakem

### 1) Data Pendidik/Tenaga Kependidikan

No	Nama Guru	L/P	NIP	Status Kepegawaian	Pendidikan Terakhir	Penugasan	Mata Pelajaran yang Diampu	Status Sertifikasi	Mata Pelajaran Sertifikasi
1	Sriyati, S.Pd, M.Pd	P	19600501 198302 2 003	2	S2	2	Matematika	1	Matematika
2	Suratinah, S.Pd	P	19610704 198303 2 006	2	S1	2	Bahasa Indonesia	1	Bahasa Indonesia
3	Suyadi, S.Pd	L	19600924 198103 1 003	2	S1	2	Matematika	1	Matematika
4	Masinem, S.Pd	P	19581205 198211 2 002	2	S1	2	Bahasa Inggris	1	Bahasa Inggris
5	Iswanti Nurcahyani, S.Pd	P	19590806 198403 2 004	2	S1	2	SBK	1	SBK
6	Suratijo, S.Pd	L	19620624 198803 1 002	2	S1	2	Matematika	1	Matematika
7	Isranto, S.Pd	L	19680207 199702 1 002	2	S1	2	Bahasa Inggris	1	Bahasa Inggris
8	Pujiasih, S.Pd	P	19581109 198211 2 001	2	S1	2	IPS	1	IPS
9	Sunarta, BA	L	19580820 198203 1 013	2	D3	2	IPA	1	IPA
10	Asil Rukmini, S.Pd	P	19640909 198601 2 001	2	S1	2	IPS	1	Bahasa Inggris
11	Tutik, S.Pd	P	19700620 199803 2 003	2	S1	2	PENJAS ORKES	1	PENJASKES
12	CH. Sri Heri Sudarwati	P	19590516 198502 2 001	2	D1	2	PKN	1	PKN
13	Sri Rahayu Kuswandari, S.Pd	P	19790126 200903 2 001	2	S1	2	BK	0	

14	Siti Rohmawati, S.Pd	P	19860117 201001 2 015	2	S1	2	Bahasa Jawa	0	
15	Muhammad Syaiquddin Suhri, S.Ag	L	19760409 201406 1 001	2	S1	2	P. Agama Islam	0	
16	Luhur Budi Wibowo, S.S	L	19800604 201406 1 001	2	S1	2	Bahasa Indonesia	0	
17	Yani Susilawati, ST	P	-	3	S1	2	TIK	0	
18	Angga Apriawan, S.Pd	L	-	3	S1	2	BK	0	
Jumlah			L=7 P= 11	Jumlah Total= 18					

2) Data Karyawan

No	Uraian	Jumlah
1	Tenaga Usaha	4
2	Penjaga Sekolah	1
3	TU Honorar	2
Jumlah		7

PRESENSI KELAS VIII A

No.	NAMA
1	ADELIA SYEVA
2	ANANDA LAURA MIFTAH SYAFIRA
3	ANDARU DWI KUNCORO
4	ANGGA SURYA SAPUTRA
5	BERLIAN TSANI KURNIAWAN
6	DEVI SEPTYANINGSIH
7	DIANA KARTIKA WIBAWAWANTI
8	FAIZAL ADITYA AKBAR
9	FARIKHAH QOMARUL CHUSNA
10	GUSTIAN DWI PUTRO BAGASKORO
11	HENDRIYANTO EKO NUGROHO
12	IVANURA FADLI KURNIAWAN
13	LIMA DJENAR MAHESA
14	MAULANA BAGUS DWI CAHYA
15	MOCHAMAD RANGGA SYAHPUTRA
16	MUHAMAD ANTONIA AFIRIN
17	MUAHAMMAD HANI PRASETYO
18	NABILA PUTRI NAWATI
19	NEFFA DARMAWATI
20	PRATISARA DIVIA CITA
21	PUTRI WULANSARI
22	QORI SHIDQIYYAH
23	
24	REGITA CAHYANI SAHARA
25	RISKA DWI WAHYU SAPUTRA
26	RIZKA PUTRI WULANDARI
27	SUHAIL PERMANA ABDILLAH
28	TASYANIA SALSABILA
29	TIARA CINTA PUTRI MARDANI
30	TYAS RANI FAREKA MAJID
31	WINDA VERLINDA

PRESENSI KELAS VIII B

No.	NAMA
1	ADITYA WAHYU SAPUTRO
2	AFRIANA DWI LESTARI
3	AFRIANI DWI LESTARI
4	AMELIA ARTAMURTI
5	ANANDA PUTRI SALSABILLA
6	
7	AULIA NURHAIFAH
8	AZIZAH RISKY C
9	BAGAS FAIZIN
10	DESTI WAHYUNING H
11	DESTY PUSPITASARI
12	DIMAS RISKI ESA PUTRA
13	ERIC VICKO WAHYU NUGROHO
14	EFA OKTAFIANI
15	FARID HAMZAH
16	FRIDAN AGUS SUBIYANTO
17	IVAN SETIAWAN
18	LISA ARIYANTI
19	LIYANA EKA FUADAH GHASANI
20	MUHAMAD AVITO RAMADHAN
21	MUHAMMAD ICHSANUDIN
22	NANDA WAHYU ARDIYANTO
23	NIKEN PERMATAHARI
24	RADITYA ARIF RAHMANTO
25	RAHMADI IRSYAD THORIQ
26	SALSADIRA NUR RISKI
27	SEPTIAN HANAN NUR CAHYO
28	VERDIANTO SURYA RAADHAN
29	VIOLIN AYU FAJARWATI
30	VITA SYAFITRI
31	YUDI MUADZHIN

PRESENSI KELAS VIII C

-	\
1	AUDYTHA OCTA VALLENDINO R P
2	ADITYA EMAYANTI SUDEWI
3	AJENG KARTIKA SARI
4	ANGEL VEDITA AYU MEDYA
5	APRILIA PUSPITASARI
6	ARIFIN NUR RAHMAN
7	AULIA SATYA ANNISA PUTRI
8	AZZAHRA NURHALIZA
9	BAYU ALDI PUTRA
10	BAYU SISWANTA
11	DIVA ROSO UTAMI
12	EKA FEBRIYANTI
13	ETGAR BIMO FERDIYANTO
14	FALAH ARKAN SEPTIANTO
15	MAULIDA KUSUMANINGRUM
16	M. BAGUS ROJUL ZULFIH
17	MUHAMMAD HARI PRADAN
18	MUHAMMAD NURUZZAMAN
19	M SATRIO WICAKSONO
20	MUTIARA NI'MATUL MAULA
21	NANDA INTAN PRASTIWI
22	PRIMA KARISMA RAADHANI
23	PUTRI KUSUMAWATI
24	RAYUNG WULAN BROTOWIRANTI
25	RESTU MUJI WIDODO
26	RIZQINTA RADHITA NAPUTRI
27	SEPTIYAN DWI ARIYANTO
28	SYAHRUN ISTIKLAL LUTFI
29	TRI LOKA NUSANTORO
30	WAHYU AJI WASKITO
31	WANDA MUTI ALIVIA

PRESENSI KELAS VIII D

No.	NAMA
1	ABID YULIAN
2	AGUSTIANA MUNINGGAR S
3	AGUSTINA TRI MURBANINGSIH
4	AMELIA APTA SAHARANI
5	ANNISA MARETA WIJAYA
6	CICILIA DONNA ANGGARETA A
7	DANIEL ARDINA SEPTAVO
8	DEVITA OKTAVIANI
9	ELSHADDAI TRINOVAN NUGRAHA
10	ERLINA TRI WAHYUNI
11	ERSYA MADHU AGUSTIEN
12	FALENTINUS SOFIAN WAHYU S
13	FIRDHA RAHMA WATI
14	FIRNANDO DEFARA
15	JAMBUNADA PRABHASVARA
16	JURAIES PRAMANA PUTRA
17	KRISTOFORUS AVENTINO K
18	LANELLE GLADYS ESVANDIANI
19	MEILANI KUSUMAWATI
20	MARIA JANICE SHINTA APRILLA
21	PETRUS WIDYA WIDIGDA
22	PULUNG DWI PAMUNGKAS
23	RADITA NUGRAHA
24	RAFLI ADISTYA NANDA WIBOWO
25	RAHMAD WAHYUDI
26	RAKHA GAHARA LATIFANZA
27	REZA ADI SETIAWAN
28	SELPA JANUAR RISTINE
29	SHIDQI HANANTO SURYO BASKORO
30	SOFIA FEBRI ASTUTI
31	YULI KURNIAWATI
32	ADINDA BINTANG KHOIRUNNISA

SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMP/MTs

Kelas : VIII (delapan)

Kompetensi Inti

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

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

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang		Pembelajaran KI 1 dan KI 2 dilakukan secara tidak langsung	• Pembelajaran pada KD sikap		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
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. (KD buku dan Silabus)		(terintegrasi) dalam pembelajaran KI 3 dan KI 4	religius dan sosial terintegrasi pada KD pengetahuan dan keterampilan melalui <i>indirect teaching</i> • Penilaian sikap memuat tentang tentang: berdoa, berusaha maksimal, berperilaku baik, sportivitas, tanggung jawab, toleransi, kerjasama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan periksa diri dan memperlihatkan kemenangan dengan sewajarnya, dilakukan melalui		
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan					

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>(KD buku dan Silabus)</p>			<p>observasi, penilaian diri, teman sejawat, dan jurnal.</p>		
<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.</p> <p>(KD buku dan Silabus)</p>	<p>Permainan Bola Besar</p> <p>Menggunakan Permainan Sepak Bola *)</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, menghentikan, menggiring, dan <i>heading</i>) dari</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip</p>	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola sepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan sepakbola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan, menggiring, dan heading)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola, misalnya: jenis tendangan manakah yang lebih akurat?”, jenis tendang apakah yang digunakan untuk mencapai sasaran yang jauh?, jenis tendangan apa yang menyebabkan bola begulir di tanah? Dan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak sepak bola.</li> </ul>	<p>variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggungkan permainan sepakbola</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpan bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak dasar fundamental dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</li> <li>• Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mengumpan dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara berpasangan atau berkelompok dengan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>memenunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai cara secara secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola</li> <li>• Menemukan hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Menemukan hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan menahan bola) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>fundamental permainan sepak bola (megumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> <li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepak bola (mengumpan, menggiring, dan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menahan bola) dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> </ul>			
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli *)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, posisi, dan <i>blocking</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggugurkan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola voli</li> <li>• Lapangan bolavoli</li> <li>• Net/jaring</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, posisi, dan <i>blocking</i>)</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolavoli, misalnya: pada bagian manakah perkenaan bola dengan tangan saat <i>passing</i> sehingga bola memantul dengan halus? Apakah posisi togok mempengaruhi jalannya bola saat melakukan <i>passing</i> atau servis?</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolavoli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan keterampilan gerak servis dengan berbagai variasi</li> </ul>	<p>permainan bolavoli</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli</p>		VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan nilai disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama.</li> <li>• Melakukan keterampilan gerak <i>smash</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama.</li> <li>• Melakukan keterampilan gerak <i>block</i> dengan berbagai variasi secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (servis, <i>passing</i>, <i>smash</i>, dan <i>block</i> ) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menermukan hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>• Menermukan hubungan antara jenis <i>passing</i> dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Menermukan hubungan antara permainan bolavoli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak permainan bolavoli (<i>servis, passing, smash, posisi, dan blocking</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			
	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket)</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip gerak fundamental permainan bola besar</p> <p>menggungkan permainan sepakbola</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik,</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola basket</li> <li>• Lapangan bola basket</li> <li>• Ring/basket</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bolabasket, misalnya: jenis pantulan yang manakah yang menciptakan pantulan yang mudah dikontrol? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan jauh? Jenis keterampilan melempar manakah yang dipergunakan untuk mencapai sasan dekat?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, dan menangkap ? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, dan menangkap? Dan pertanyaan lainnya.</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan bolabasket terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot</li> </ul>	<p>projek, atau protfolio tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.</p> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantul-mantulkan bola ke lantai dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menggiring bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak permainan bola basket secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket)</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, <i>lay up</i>, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>• Menemukan keterampilan gerak memantulkan bola yang baik untuk mengecoh lawan</li> <li>• Menemukan hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai</li> <li>• Menemukan hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Mendiskusikan variasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak permainan bolabasket</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>(memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Memberikan dan menerima saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mnerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket (memantulkan bola, melemparkan bola, menangkap bola, menggiring bola, lay up, dan memasukkan bola ke ring basket) dalam permainan bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti/Rounders *)</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan kasti/rounders secara langsung membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan teknik berlari)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders, misalnya: jenis lemparan manakah yang paling akurat mencapai sasaran?, bagaimana</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugurkan permainan kasti/rounders</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil</p>	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola kasti</li> <li>Pemukul</li> <li>Pluit</li> <li>Kapur</li> <li>Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>jenis pukulan yang paling jauh hasilnya?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Menangkap bola dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> </ul>	<p>menggungkan permainan kasti/rounders</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari dengan berbagai variasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola dengan berbagai variasi dan kombinasi secara individu, berpasang, atau berkelompok serta menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari).</li> <li>• Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara teknik memegang tongkat pemukul dengan jauhnya hasil pukulan</li> <li>• Menemukan hubungan cara memegang bola dengan jauhnya lemparan.</li> <li>• Menemukan hubungan antara sumber tenaga dengan akurasi lemparan</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan kasti/rounder (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang telah dipelajari ke dalam permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab,</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis *)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak permainan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Suttlecock</li> <li>• Pluit</li> <li>• Sumber: Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>))</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis, misalnya : jenis pegangan raket yang manakah yang paling baik untuk pukulan <i>forehand/backhand</i>?, pada bagian lapangan manakah yang sulit dijangkau oleh pemain lawan? dan pertanyaan lainnya.</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot</li> </ul>	<p>bola kecil menggungkan permainan bulutangkis</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang variasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggungkan permainan bulutangkis</p>		VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis.</p> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan variasi kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>• Memegang-megang raket dengan berbagai variasi</li> <li>• Memantulkan-mantulkan <i>suttlecock</i> menggunakan pegangan forehand dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Memukul <i>suttlecock</i> menggunakan menggunakan pegangan <i>backhand/forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan servise dengan berbagai variasi menggunakan pegangan forehand dan <i>backhand</i> ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>berkelompok dengan menunjukkan sikap percaya diri,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkombinasi gerak melompat dengan memukul bola dengan pegangan <i>forehand</i> secara berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan (teknik pegangan raket, service,</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan gerak dasar fundamental permainan (teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis bulutangkis (teknik pegangan raket, service, teknik pegangan raket, service, gerakan kaki (<i>footwork</i>), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>) yang telah dipelajari dalam permainan bulutangkis dengan peraturan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet</li> <li>• Bola</li> <li>• Meja Tennis</li> <li>• Sumber: Buku</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	Tenis Meja *)	<p>(<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan bulutangkis secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan), bagaimana</li> </ul>	<p>dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugurkan permainan tenis meja</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola kecil menggugurkan permainan tenis meja</p>		Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII, TV/Video

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>ketepatan pukulan bila merubah posisi togok?, bagaimana gerak dasar fundamentalan bola bila sumber tenaga gerak dasar fundamentalan dirobah?, bagaimana pergerakan dasar fundamentalan/jalannya bola bila merubah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>• Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan dasar fundamentalan bahu dan engkel tangan.</li> <li>• Memukul bola menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul bola menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan service menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) teknik pukulan (<i>service, push, drive</i>) dengan benar ..</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental permainan tenis meja seperti : gerak kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) sikap berdiri (<i>stance</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan teknik dasar fundamental kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak dasar fundamental permainan bulutangkis secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar). (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Pembelajaran Atletik Jalan Cepat *)</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti : (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan jalan cepat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat misalnya : jenis ayunan tangan yang seperti apa yang dapat</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik (jalan cepat)</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan</p>	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kapur</li> <li>Pluit</li> <li>Bendera</li> <li>Bak pasir</li> <li>Stopwatch</li> <li>Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII, TV/Video</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menghasil kecepatan lebih dalam jalan cepat? Jenis ayunan langkah yang seperti apa yang dapat mempercepat jalan cepat?, bagaimanakah variasi gerak yang dapat menghasilkan gerak jalan cepat yang lebih baik?, dan pertanyaan lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan jarak pendek.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <p>Melakukan berbagai aktivitas jalan cepat untuk menemukan jawaban pertanyaan-pertanyaan secara individual, berpasangan dan berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan dengan berbagai variasi ayunan tangan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> </ul>	gerak atletik (jalan cepat)		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan dengan berbagai variasi ayunan langkah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan dengan berbagai variasi pendaratan kaki/kaki tumpu secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan dengan berbagai variasi lenggokan pinggul secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan</li> <li>• Mendiskusikan variasi komponen keterampilan atletik jalan cepat seperti: (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul)membuat kesimpulannya.</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik jalan cepat seperti; (gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara ayunan lengan dengan kecepatan jalan cepat</li> <li>• Menemukan hubungan antara ayunan tungkai dengan kecepatan jalan cepat</li> <li>• Menemukan hubungan antara lenggokan pinggul dengan kecepatan jalan cepat</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak jalan cepat seperti ; (gerakan tungkai,tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan pinggul) dalam lomba jalan cepat dengan aturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang variasi keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek *)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti :</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>(teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lari jarak pendek secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi dalam lari jarak pendek? Variasi ayunan tangan seperti apakah yang dapat membuat lari semakin cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari</li> </ul>	<p>tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek</p>		<p>dan Kes. SMP Kelas VIII</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Bak pasir</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> <li>• Stopwatch</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari jarak pendek?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi</li> <li>• Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual menunjukkan sikap disiplin</li> <li>• Berlari ke berbagai arah dengan berbagai variasi ayunan tungkai secara individual menunjukkan sikap disiplin</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak start pendek secara individual menunjukkan sikap disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak memasuki garis <i>finish</i> secara individual menunjukkan sikap disiplin</li> <li>• Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan, dan lain sebagainya.</li> <li>• Mendiskusikan berbagai variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti :(teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>).pendek dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>memasuki garis <i>finish</i> dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat variasi keterampilan gerak lari jarak pendek seperti: pendek (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara posisi togok, ayunan lengan, ayunan lengan dan kemiringan tubuh dalam lari jarak pendek dan menemukan pola yang tepat.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik lari</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dalam lomba lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan,</li> <li>• Memberikan saran perbaikan dalam variasi keterampilan gerak atletik lari jarak pendek selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak atletik lari jarak pendek seperti : (teknik <i>start</i>, gerakan tungkai, tumpuan kaki, gerakan ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	Pembelajaran Atletik Lompat jauh *)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti : (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lompat jauh secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh, misalnya : jenis awalan</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes terulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi keterampilan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>Kapur</li> <li>Pluit</li> <li>Bendera</li> <li>Bak pasir</li> <li>TV</li> <li>Video</li> <li>Meteran</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>yang manakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Jenis tolakan seperti apakah yang menghasilkan lompatan lebih jauh? Model sikap badan seperti apakah yang dapat menghasilkan lompatan lebih jauh ? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat jauh?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li> <li>• Melompat ke berbagai arah dengan berbagai variasi tumpuan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li> </ul>	gerak atletik lompat jauh		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat jauh dengan berbagai variasi sikap badan saat di udara menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li> <li>• Melompat jauh ke depan dan mendarat dengan berbagai variasi pendaratan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li> <li>• Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (awalan, tolakan, melayang di udara, dan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan antara jauhnya lompatan dengan variasi keterampilan gerak awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atltik lompat jauh seperti ; awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat dalam perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan selama pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lompat jauh dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti : (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan tolak peluru secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Meteran</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>keterampilan gerak atletik lompat jauh seperti; (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan)</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru? Jenis pegangan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis awalan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis tolakan yang bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh? Apa pengaruhnya gerak lanjutan</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas tolak peluru.</li> </ul>	<p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau portofolio tentang variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menolakkan peluru dengan berbagai variasi pegangan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li> <li>• Menolakkan peluru dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li> <li>• Menolakkan peluru dengan berbagai variasi tolakan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li> <li>• Menolakkan peluru dengan berbagai variasi gerak lanjutan/ikutan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri</li> <li>• Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara keterampilan gerak memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan dengan jauhnya tolakan peluru.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: (memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) yang telah dipelajari dalam perlombaan tolak</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>peluru dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan variasi keterampilan gerak atletik tolak peluru seperti: cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p>	Pembelajaran Bela diri Pencak silat **)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati peragaan guru/teman/pertandingan pencaksilat secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencaksilat seperti : (kuda-kuda,</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep dan prinsip variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencaksilat</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau protfolio tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak bela diri pencaksilat</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak dasar fundamental langkah</li> <li>Peluit</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) misalnya : jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memiliki tingkat keseimbangan yang lebih tinggi? jenis kuda-kuda yang bagaimanakah yang memudahkan untuk pola penyerangan atau pertahanan? Pola langkah yang bagaimanakah yang sulit dideteksi oleh lawan dalam penyerangan? Jenis pukulan yang bagaimanakah yang paling sulit dielakkan oleh lawan? jenis tendangan manakah yang paling memiliki daya dorong yang paling kuat? Dan pertanyaan lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang)</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai kombinasi gerak melangkah lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul)</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai kombinasi gerak menangkis (luar, dalam, atas, dan bawah) dengan gerak memukul (depan, samping, dan bandul) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai kombinasi gerak memukul dengan gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan setiap variasi keterampilan gerak pencaksilat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak pencaksilat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>keterampilan gerak pencak silat seperti: (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara keterampilan gerak kuda-kuda, melangkah, memukul, menendang, dan menangkis yang seseuai untuk kebutuhan sendiri.</li> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan,</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dan elakan)dalam perlombaan pecaksilat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak pencaksilat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan	Kebugaran Jasmani	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani dari berbagai sumber baik cetak</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang latihan peningkatan derajat kebugaran</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p><b>Silabus)</b></p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan peningkatan kebugaran secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran derajat kebugaran jasmani</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait kesehatan seperti; (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran terkait keterampilan seperti; (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).</li> </ul>	<p>jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat kebugaran jasmani</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran tingkat</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gambar pearaga senam lantai</li> <li>Matras</li> <li>Peluit</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai teknik pengukuran kebugaran jasmani.</li> <li>• Mempertanyakan dampak latihan kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait kesehatan</li> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran terkait keterampilan</li> <li>• Mendiskusikan setiap jenis latihan peningkatan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering</li> </ul>	kebugaran jasmani		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dilakukan saat melakukan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkaitan dengan kesehatan (daya tahan tubuh, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara berbagai latihan pengembangan kebugaran dengan kesehatan tubuh.</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan antara latihan kebugaran jasmani dengan dengan kualitas belajar</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menerapkan berbagai latihan pengembangan kebugaran berkatian dengan kesehatan dan keterampilan dalam permainan sederhana serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> </ul>			
3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian	Guling ke depan, guling kebelakang, dan melenting	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai bentuk rangkai senam dasar.</li> <li>Mempertanyakan dampak latihan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak guling ke depan dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri.</li> </ul>	<p>variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, projek, atau protfolio tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gambar pearaga gerak dasar fundamental an langkah kaki dan ayuna lengan</li> <li>Kaset</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak guling ke belakang dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri.</li> <li>• Melakukan gerakan guling lenting dengan berbagai variasi secara perseorangan dan berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama.</li> <li>• Melakukan kombinasi gerak gerakan guling ke depan dengan gerakan melenting secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan variasi posisi awalan dengan sikap akhir serta menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (guling depan, belakang, dan guling)</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi keterampilan gerak berguling ke depan dan ke belakang serta mengkombinasikan keterampilan gerak berguling dan melenting dalam permainan dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, dan percaya diri.</li> <li>• Bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.	Pola gerak melangkah dan menayunkan lengan	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep</p>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>(KD buku dan Silabus)</p> <p>4.7Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>		<p>maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan guru/teman tentang variasi keterampilan gerak ritmik dalam bentuk rangkaian secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang konsep variasi rangkaian keterampilan gerak aktivitas ritmik.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang mempengaruhi gerak dasar (gerak langkah kaki, ayunan satu dan dua lengan).</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak latihan variasi keterampilan gerak aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul>	<p>variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<p>SMP Kelas VIII</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh</li> <li>Beban</li> <li>Peluit</li> <li>Stopwatch</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</p> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerak mengayukan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerak melangkah dan mengayukan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasaman, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak</li> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan aktivitas gerak berirama</li> <li>• Menemukan cara memperbaiki kesalah dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai keterampilan gerak mengayunkan lengan dan melangkah kaki bervariasi dalam rangkaian gerak secara berpasangan dan berkelompok serta menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan percaya diri</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan aktivitas gerak berirama</li> </ul>			
<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik. (KD buku dan Silabus)</p>	Renang gaya dada dan gaya bebas*)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan renang gaya dada dan gaya bebas secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan yang terkait dengan renang gaya dada dan gaya bebas.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>• Gambar peraga renang gaya dada</li> <li>• Pelampung</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> <li>• Topi renang</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan gerakan tungkai.</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas seperti: gerakan pernapasan, mengayuhkan lengan, dan gerakan tungkai.</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan keterampilan gerak meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung</li> <li>• Melakukan keterampilan gerak kaki renang gaya dan gaya bebas</li> </ul>	keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>dada berpasangan kedua lengan dipegang teman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan keterampilan gerak lengan renang gaya dada dan gaya bebas kedua kaki dipegang teman</li> <li>• Melakukan keterampilan gerak pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas</li> <li>• Melakukan kombinasi gerak dasar fundamental kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan renang gaya dada dan gaya bebas menempuh jarak 10 meter.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan jarak berenang</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan hubungan tata-tertib di kolam renang dengan kesehatan dan keselamatan</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya dada dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menerapkan berbagai keterampilan gerak renang gaya bebas dalam lomba renang jarak 10 meter dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan renang</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan saran perbaikan gerak dasar kepada teman selama melakukan renang gaya dada</li> </ul>			
<p>3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p>	Bahaya seks bebas, NAPZA dan obat berbahaya lainnya	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, atau</li> <li>Mengamati dampak seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya diTV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang bahaya yang ditimbulkan oleh seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya.</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Presentasi/Projek /portofolio tentang prinsip-prinsip pencegahan</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>Gambar/ilustrasi P3K</li> <li>Peralatan P3K</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang dampak seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap keluarga dan lingkungan.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan penyebab dan dampak dari seks bebas bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukkan perilaku kerjasama.</li> <li>• Mendiskusikan penyebab dan dampak dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan dengan menunjukkan perilaku kerjasama.</li> <li>• Mendiskusikan kiat menghindari diri dari seks</li> </ul>	<p>terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya serta membuat kesimpulan diskusi dengan menunjukkan perilaku kerjasama.</p> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara seks bebas, penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan masa depan</li> <li>• Menemukan hubungan antara penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan penyebab dan akibat dari seks bebas dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama.</li> <li>• Mempresentasikan penyebab dan akibat dari penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama.</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang. (KD buku dan Silabus)</p>	Pola Hidup Sehat	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang, misalnya; apa akibatnya makan terlalu banyak terhadap kesehatan dan komposisi tubuh, mengapa pola makan harus teratur dan apa akibatnya bila tidak teratur, dan pertanyaan lainnya.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bacaan tentang pola makan sehat, bergizi, dan</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Presentasi/Projek /protfolio tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p>	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber Buku Pend. Jas.Olahraga dan Kes. SMP Kelas VIII</li> <li>Gambar gaya hidup sehat</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama.</p> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li> <li>• Menemukan hubungan antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan berbagai penyakit.</li> <li>• Menemukan hubungan antara antara pola makanan sehat, bergizi dan seimbang dengan perpanjangan masa hidup.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. (KD buku dan Silabus)</p>	Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, misalnya; apakah aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan hidup?, apakah aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan?, apakah keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur terhadap organ jantung, paru, dan organ dalam lainnya, serta pertanyaan-pertanyaan lainnya.</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Presentasi/Projek /protfolio tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bacaan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dan membuat kesimpulannya serta membuat suatu keputusan tentang pola hidup sehat yang akan diambil oleh peserta didik dengan menunjukkan sikap kerjasama.</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p>			

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Memaparkan di depan kelas tangan manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, disiplin, dan bertanggung jawab.</li> </ul>			
<p>3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.12 Menghitung denyut jantung. (KD buku dan Silabus)</p>	Memonitor denyut jantung	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca informasi tentang fungsi organ jantung dan fungsinya, atau</li> <li>Mengamati peragaan guru tentang cara mendeteksi detak/denyut jantung</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang organ jantung, misalnya; apa gunanya jantung bagi tubuh manusia?, mengapa jika melakukan aktivitas fisik denyut jantung bertambah cepat?, apakah yang dapat menyebabkan penyakit jantung?, bagaimana cara mengukur denyut</li> </ul>	<p><b>Pengetahuan:</b></p> <p>Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang organ jantung dan metode untuk memonitor denyut jantung</p> <p><b>Keterampilan:</b></p> <p>Presentasi/Projek /portofolio tentang organ jantung dan metode untuk</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>jantung, apakah tindakan yang harus dilakukan agar jantung tepat sehat, dan pertanyaan pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan organ jantung.</p> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bacaan tentang organ jantung dan menemukan jawaban atas pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Menalar/Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara kesehatan jantung dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memamparkan hasil kajian tentang jantung di depan kelas secara berkelompok dan memperagakan cara mendeteksi</li> </ul>	memonitor denyut jantung		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		denyut jantung dengan perabaan di pergelangan tangan, leher, atau dada dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, bertanggung jawab dan kerjasaman.			

Catatan:

- \*) Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.
- \*\*\*) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

## PRENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMP N 3 PAKEM
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII (delapan )/Gasal
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema / Topik</b>	: Aktifitas Kebugaran Jasmani
<b>Alokasi Waktu</b>	: 1 x 3 x 40 menit (1 x pertemuan )

### A. 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 social 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 konkrit (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

### B. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.
- 4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Berdoa sebelum memulai pembelajaran.
2. Mau bekerjasama dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
3. Menunjukkan sikap Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
4. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

5. Menjelaskan gerakan *sit-up*
6. Menjelaskan gerakan *push-up*
7. Menjelaskan gerakan harvart step tes
8. *Melakukan* gerakan *sit-up*
9. *Melakukan* gerakan *push-up*
10. *Melakukan* gerakan harvart step tes

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

***Setelah pembelajaran ini , peserta didik diharapkan dapat:***

1. Berdoa sebelum memulai pembelajaran sesuai dengan agamanya masing – masing.
2. Mau bekerjasama dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dengan baik.
3. Menunjukkan sikap Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dengan baik.
4. Menunjukkan sikap Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik dengan baik.
5. Menjelaskan gerakan *sit-up* dengan benar
6. Menjelaskan gerakan *push-up* dengan benar
7. Menjelaskan gerakan harvart step tes dengan benar
8. *Melakukan* gerakan *sit-up* dengan benar
9. *Melakukan* gerakan *push-up* dengan benar
10. *Melakukan* gerakan harvart step tes dengan benar

#### **E. Materi Pembelajaran:**

##### **Hakekat Kebugaran Jasmani**

###### ***1. Pengertian Kebugaran Jasmani***

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian

(adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

###### ***2. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani***

- a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
- b. Mencegah penyakit jantung
- c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
- d. Meningkatkan kualitas hormon
- e. Menurunkan tekanan darah tinggi
- f. Menambah kepintaran
- g. Memberi banyak energi

- h. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
- i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan
- j. Menurunkan risiko kanker tertentu
- k. Melindungi dari osteoporosis
- l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri
- m. Meningkatkan *mood*
- n. Membuat awet muda
- o. Membuat anak-anak selalu aktif

### Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya (*power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibility*), (5) kelincahan (*agility*), (6) daya tahan (*endurance*) dan (7) daya tahan kecepatan (*stamina*).

#### 1. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan

ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting

untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut :

##### a. Latihan Kekuatan Otot Perut (Sit up )

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



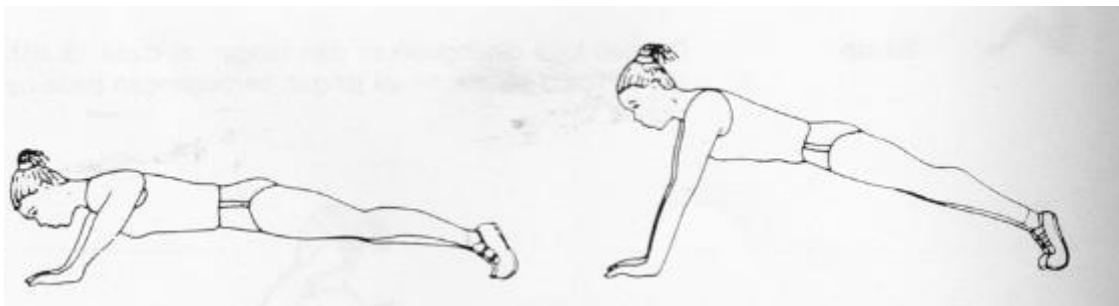
**Gambar .1**Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

##### b. Latihan Kekuatan Otot Lengan (push up )

Cara melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah sebagai berikut:

- 1) Badan terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



**Gambar 2** Latihan kekuatan otot kedua lengan (*Push-up*)

*c. Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Naik palang tunggal)*

Cara melakukan daya tahan otot lengan adalah sebagai berikut.

- a) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- b) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
- c) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
- d) Setelah ada aba-aba “mulai” angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
- e) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
- f) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



*Gambar 3*Latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

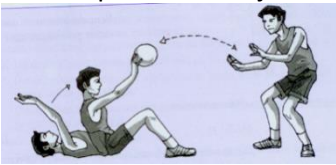
**F. Metode ( pendekatan dan metode Pembelajaran)**

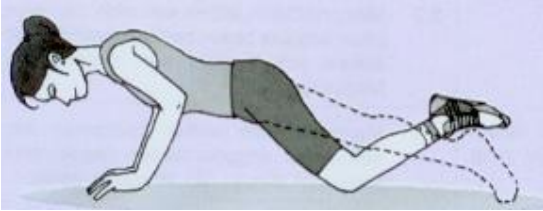
**Pendekatan : saintifik**

**Metode** : - Demonstrasi

- Jejaring

**G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi</li> <li>• Mengadakan penguluran otot (strecing) (dari bagian atas ke bawah )</li> </ul>	<b>15 menit</b>
<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan dengan bermain :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lempar tangkap bola ke teman dengan kedua tangan dari posisi berbaring sedangkan teman yang lain sikap berdiri dari jarak 2 meter.</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. gerakan dipompa dengan posisi telungkup kedua tangan di samping selebar bahu .teman memberi aba – aba cit cit cit(3 kali) tangan harus sudah lurus,ada aba aba csss (panjang) badan menuju sikap semula</li> </ol> </li> </ul>	<b>85 menit</b>

	 <p>3. gerakan berdiri dari duduk kedua kaki di lipat di bantu oleh teman berdiri didepannya bergantian.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dikumpulkan untuk mengadakan tanya jawab</li> <li>• Peserta didik melakukan gerakan sit-up, push-up dan pull-up berkelompok</li> <li>• Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru</li> <li>• Peserta didik dikumpulkan</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, melakukan refleksi, evaluasi proses pembelajaran, Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> <li>• berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain)</li> </ul>	<b>20 Menit</b>

#### H. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Bukuteks
- Buku referensi, *Buku Pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Kemdikbud

#### I. Penilaian

##### 1. Penilaian Pengetahuan

###### a. Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, 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 bentukportofolio!

###### b. Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Nilai Akhir
		1	2	3	4	

1	Bagaimana cara melakukan latihan <i>sit-up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot perut! Jelaskan						
2	Bagaimana cara melakukan latihan <i>push-up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot lengan! Jelaskan						
3	Bagaimana cara melakukan latihan <i>pull-up</i> untuk meningkatkan daya tahan otot lengan! Jelaskan						
Jumlah Scor max		12					

Nilai Akhir : Jumlah skor yang diperoleh X 100

Jumlah Skor max

c. *Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)*

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang sikap awal,saat melakukan

gerakan dan sikap akhir

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua kriteria di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu kriteria di atas.
- Skor 1 : jika tidak satupun kriteria 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 suatu gerakan (penilaian sikap)

dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil ketepatan waktu melakukan gerakan).

b. *Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)*

1) Lakukan latihan kekuatan otot perut! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan

melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan

(penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot perut) Sit-up		
Sikap awalan gerakan (Skor 4)	Proses melakukan gerakan (Skor 5)	Sikap akhir gerakan (Skor 4)			
....	....	....	....100	....	

nilai Proses: Jumlah skor yang diperoleh X 100

$$\frac{\text{Jumlah Skor max}}{\text{Jumlah Skor max}}$$

nilai: skor akhir proses + skor produk

$$\frac{\text{skor akhir proses} + \text{skor produk}}{2}$$

2) Lakukan latihan kekuatan otot lengan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan

melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan

(penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot lengan) Pus-up		
Sikap awalan gerakan (Skor 4)	Proses melakukan gerakan (Skor 5)	Sikap akhir gerakan (Skor 4)			
....	....	....	....	....	

nilai Proses: Jumlah skor yang diperoleh X 100

$$\frac{\text{Jumlah Skor max}}{\text{Jumlah Skor max}}$$

nilai: skor akhir proses + skor produk

$$\frac{\text{skor akhir proses + skor produk}}{2}$$

3) Lakukan latihan daya tahan otot lengan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes angkat badan/ pull up)		
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			
....	....	....	....	....	

nilai Proses:

Jumlah skor yang diperoleh X 100

$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor max}} \times 100$$

nilai: skor akhir proses + skor produk

$$\frac{\text{skor akhir proses + skor produk}}{2}$$

**NILAI AKHIR PSIKOMOTOR :**

c. *Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)*

1. Kriteria Penilaian Proses

**Kriteria skor: Pelaksanaan kekuatan (Proses)**

• Sikap awal

Skor 4: jika sikap baring terlentang, kedua lutut ditekuk dan dirapatkan, kedua tangan menopang

leher bagian belakang

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Pelaksanaan gerak

Skor 5: jika angkat badan ke atas sampai mencium lutut, kemudian turunkan lagi badan sampai

posisi berbaring, kedua tangan tetap memegang leher, pandangan mata tetap ke atas.

Skor 4: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 4 jika : posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks, kedua tangan tetap memegang leher

bagian belakang, kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

2. Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*Push-up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera Putera	Putera Puteri		
..... > 25 kali	..... > 20 kali	100%	Sangat Baik
20 - 24 kali	15 - 19 kali	90%	Baik
15 - 19 kali	10 – 14 kali	80%	Cukup
10 – 14 kali	5 – 9 kali	70%	Kurang
... < 10 kali	... < 5 kali	60%	Kurang sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*Sit-up*)

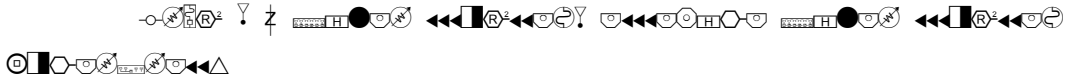
Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera Putera	Putera Puteri		
..... > 30 kali	..... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 - 29 kali	20 - 24 kali	90%	Baik
20 - 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
... < 15 kali	... < 10 kali	60%	Kurang sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*Pull-up*)

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera Putera	Putera Puteri		
..... > 15 kali	..... > 10 kali	100%	Sangat Baik
12 - 14 kali	8 - 9 kali	90%	Baik
9 - 11 kali	6 – 7 kali	80%	Cukup
6 – 8 kali	4 – 5 kali	70%	Kurang
... < 6 kali	... < 4 kali	60%	Kurang sekali

**3. Penilaian Sikap Perilaku**





**B. Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Peserta	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku		

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajar

Pakem, November 2017  
Mahasiswa

Tutik S.Pd  
NIP. 19700620 199803 2 004

ANDRE PRIHUNTARA  
NIM. 14601244031

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:	SMP N 3 PAKEM
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	:	VIII/1
Materi Pokok / Topik	:	Permainan Bola Basket
Alokasi Waktu	:	2 Pertemuan ( 6 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 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

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian
1.	1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga dicerminkan dengan :  a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran  b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir  c. Membiasakan berperilaku baik dalam	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran  1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir  1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh

	olahraga dan latihan	
2.	<p>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerja-sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan sikap sportif</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.2.2 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.</p> <p>2.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik maupun psikis.</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola kepada teman.</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.</p> <p>2.7.1 Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3.	3.1. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan bola besar	<p>3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bola basket</p> <p>3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bola basket</p> <p>3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan bola basket</p> <p>3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi memasukkan bola ke ring/shooting</p> <p>3.1.5 Menyebutkan prosedural gerakan Lay-up shoot</p>

		<p>3.1.6 Menyebutkan prosedural kombinasi gerakan shooting.</p> <p>3.1.7 Menyebutkan prosedural variasi lay up shoot.</p> <p>3.1.8 Menyebutkan prosedural kombinasi melempar melalui atas kepala.</p> <p>3.1.9 Menyebutkan prosedural kombinasi passing atas kepala dan lay up shoot bola basket.</p>
4.	4.1. Mempraktikan variasi dan kombinasi permainan bola besar dengan koordinasi yang baik	<p>4.1.1 Melakukan variasi prinsip dasar melempar pantul bola basket melalui atas kepala.</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi prinsip dasar menembak menggunakan satu tangan.</p> <p>4.1.3 Melakukan prinsip dasar Lay-up shoot bola basket.</p> <p>4.1.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bola Basket melalui atas kepala dan menembak.</p> <p>4.1.5 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bola Basket melalui atas kepala dan lay up shoot.</p>

C	Pencapaian Indikator
	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu :
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus.</li> <li>2. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur.</li> <li>3. Menunjukkan sikap mampu bekerjasama dalam melakukan aktivitas fisik</li> <li>4. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.</li> <li>5. Melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper kepada teman</li> <li>6. Mengikuti peraturan , petunjuk, dan arahan yang telah diberikan guru dengan baik.</li> <li>7. Menyebutkan konsep ketrampilan tehnik dasar permainan bolabasket.</li> <li>8. Menyebutkan prosedural berbagai lemparan dalam permainan bolabasket.</li> <li>9. Melakukan variasi tehnik dasar melempar dalam permainan bolabasket.</li> <li>10. Melakukan variasi tehnik dasar menembak dalam permainan bolabasket.</li> <li>11. Melakukan prinsip dasar Lay-up shoot bola basket</li> <li>12. Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bola Basket melalui atas kepala dan lay up shoot</li> </ol>

#### D.Materi Pembelajaran :

- Berbagai macam lemparan dalam permainan bolabasket: lemparan atas kepala, lemparan pantul.
- Menembak (shooting) dengan satu tangan.

- Lay up shoot

**E. Metode Pembelajaran :**

- Pendekatan: *Scientific*
- Model Pembelajaran : Problem base learning dan Resiprokal/Timbal-balik

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

**1. Media**

- Gambar : Rangkaian Melempar dari dada: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII, Cetakan Ke-1. 2013. Jakarta: Kemendikbud. (hal. 31)
- Gambar: Rangkaian Melempar bola pantul: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII, Cetakan Ke-1. 2013. Jakarta: Kemendikbud. (hal. 32)
- Video : Basketball Drills Passing, Onehand Shot, Lay-up (Courtney Youtube)

**2. Alat dan bahan**

- Laptop : 1 buah
- LCD : 1 buah
- Bolabasket, Stop watch, Kons,

**3. Sumber Pembelajaran**

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 45-57).

**E. Kegiatan Pembelajaran**

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	-Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.  -Menjelaskan tujuan pembelajaran.  -Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan basket .	15 menit
INTI	<b>Mengamati :</b>  • Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan Bola Basket (Shooting) dari berbagai sumber.	90 menit

- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan Bola Basket dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Peserta didik mengamati gerakan teknik dasar Bola Basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan Bola Basket (mengumpan, menangkap dan menggiring bola).

**Menanya :**

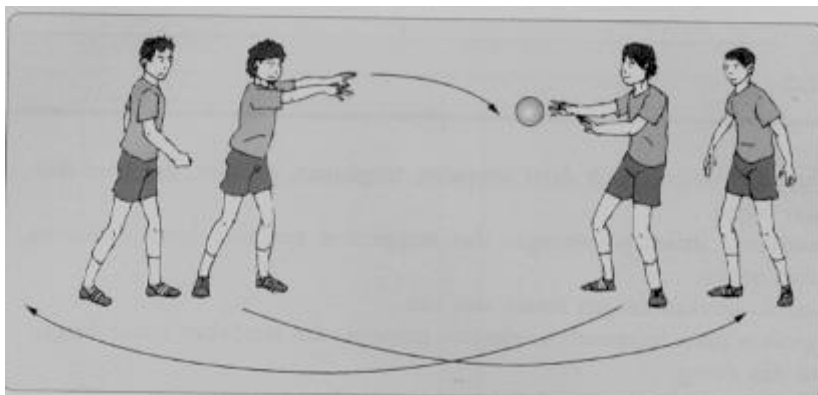
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental Bola Basket, misalnya: Apakah fungsi dari teknik mengoper? Apa yang harus dilakukan saat menerima bola dari operan teman?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat permainan Bola Basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan Bola Basket, serta cara latihan untuk meningkatkan keterampilan Bola Basket.

**Mencoba/Eksplorasi:**

- Peserta didik mengoper dan menangkap bola secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan Bola Basket (mengoper dan menangkap bola) dengan benar.
- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan Bola Basket (mengoper dan menangkap bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan Bola Basket (mengoper dan menangkap bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan Bola Basket (mengoper dan menangkap bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

**Menalar/Mengasosiasi:**

- Peserta didik menemukan gerak fundamental permainan Bola Basket (mengoper dan menangkap bola) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.



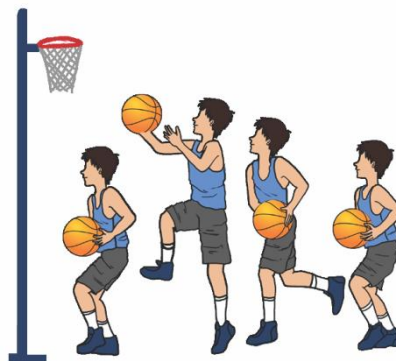
- Peserta didik mencari hubungan antara jenis operan dengan sasaran yang hendak di capai.
- Peserta didik mencari hubungan antara permainan Bola Basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.

**Mencipta/mengkomunikasikan:**


- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan Bola Basket (mengoper dan menangkap bola) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

**Model pembelajaran:**

- 1) siswa dikelompokkan menjadi beberapa kelompok dengan masing-masing anggota berjumlah empat/lima orang
- 2) masing-masing kelompok tersebut, melakukan lay up



- 3) setiap kelompok diinstruksikan untuk mengingat cara melakukan operan.
- 4) semua kelompok berkumpul menjawab pertanyaan dari guru.
- 5) guru memberi penguatan
- 6) masing-masing kelompok kembali keawal melakukan hasil penguatan.

	 <p>7) bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 8) guru mengamati dan memberi penguatan</p>	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot lengan dan 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 permainan bolabasket yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</li> <li>• Informasi materi pelajaran minggu depan</li> <li>• Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan tertib.</li> </ul>	15 menit

## F. Penilaian Hasil Belajar

### a. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### 1) Penilaian Pengetahuan

- Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara Mengumpan bola dada						
2.	Jelaskan cara Mengumpan bola diatas kepala						

3.	Jelaskan cara Mengumpan bola pantul						
4.	Jelaskan cara menangkap bola						

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

*Rubrik Penilaian Pengetahuan*

No. Soal, 1. Mengumpan bola dada

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

No. Soal, 2. Mengumpan bola dari atas kepala

- a. Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
- b. Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
- c. Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
- d. Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.

No. Soal, 3. Mengumpan bola pantul

- a. Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- b. Kemudian peserta didik lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.
- c. Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
- d. Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.

No. Soal, 4. Menangkap bola

- a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- b. Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.
- c. Kemudian suruh teman melempar bola setinggi dada ke arahmu.
- d. Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah kearah dada.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = -----

Jumlah skor maksimal

Keterangan soal no.1:

Nilai 4, jika dapat menjelaskan 4 teknik mengumpan dada

Nilai 3, jika dapat menjelaskan 3 teknik mengumpan dada

Nilai 2, jika dapat menjelaskan 2 teknik mengumpan dada

Nilai 1, jika dapat menjelaskan 1 teknik mengumpan dada

Keterangan soal no.2:

Nilai 4, jika dapat menjelaskan 4 teknik mengumpan diatas kepala

Nilai 3, jika dapat menjelaskan 3 teknik mengumpan diatas kepala

Nilai 2, jika dapat menjelaskan 2 teknik mengumpan diatas kepala

Nilai 1, jika dapat menjelaskan 1 teknik mengumpan diatas kepala

Keterangan soal no.3:

Nilai 4, jika dapat menjelaskan 4 teknik mengumpan pantul

Nilai 3, jika dapat menjelaskan 3 teknik mengumpan pantul

Nilai 2, jika dapat menjelaskan 2 teknik mengumpan pantul

Nilai 1, jika dapat menjelaskan 1 teknik mengumpan pantul

Keterangan soal no.4:

Nilai 4, jika dapat menjelaskan 4 menangkap bola

Nilai 3, jika dapat menjelaskan 3 menangkap bola

Nilai 2, jika dapat menjelaskan 2 menangkap bola

Nilai 1, jika dapat menjelaskan 1 menangkap bola

- Butir Soal Keterampilan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	$\Sigma$	

1.	Lakukan bagaimana cara Mengumpan dada						
2.	Lakukan bagaimana cara Mengumpan diatas kepala						
3.	Lakukan bagaimana cara Mengumpan pantul						
4.	Lakukan menangkap bola						
	Skor maksimal : 16						

*Rubrik Penilaian Kinerja*

Aspek Yang Dinilai	Skor		
	1	2	3
<p>No. Soal, 1. Mengumpan bola dada</p> <p>a. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk, Badan dicondongkan ke depan.</p> <p>b. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.</p> <p>c. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.</p> <p>d. Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran, kedua lengan menolak lurus ke depan.</p>			
<p>No. Soal, 2. Mengumpan bola dari atas kepala</p> <p>a. Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.</p> <p>b. Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.</p> <p>c. Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.</p> <p>d. Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.</p>			
<p>No. Soal, 3. Mengumpan bola pantul</p> <p>e. Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.</p> <p>f. Kemudian peserta didik lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.</p>			

<p>g. Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.</p> <p>h. Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.</p> <p>No. Soal, 4. Menangkap bola</p> <p>a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.</p> <p>b. Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.</p> <p>c. Kemudian suruh teman melempar bola setinggi dada ke arahmu.</p> <p>d. Tangkap bola tersebut dan redam kecepatannya.</p>				
<p>JUMLAH</p>				
<p>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12</p>				

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = -----

Jumlah skor maksimal

Keterangan soal no.1:

Nilai 4, jika dapat melakukan 4 teknik mengumpan dada

Nilai 3, jika dapat melakukan 3 teknik mengumpan dada

Nilai 2, jika dapat melakukan 2 teknik mengumpan dada

Nilai 1, jika dapat melakukan 1 teknik mengumpan dada

Keterangan soal no.2:

Nilai 4, jika dapat melakukan 4 teknik mengumpan diatas kepala

Nilai 3, jika dapat melakukan 3 teknik mengumpan diatas kepala

Nilai 2, jika dapat melakukan 2 teknik mengumpan diatas kepala

Nilai 1, jika dapat melakukan 1 teknik mengumpan diatas kepala

Keterangan soal no.3:

Nilai 4, jika dapat melakukan 4 teknik mengumpan pantul

Nilai 3, jika dapat melakukan 3 teknik mengumpan pantul

Nilai 2, jika dapat melakukan 2 teknik mengumpan pantul

Nilai 1, jika dapat melakukan 1 teknik mengumpan pantul

Keterangan soal no.4:

Nilai 4, jika dapat melakukan 4 menangkap bola

Nilai 3, jika dapat melakukan 3 menangkap bola

Nilai 2, jika dapat melakukan 2 menangkap bola

Nilai 1, jika dapat melakukan 1 menangkap bola

- Tes afeksi : Kerjasama, **kejujuran**, sportivitas

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = .....

Jumlah skor maksimal

*Rubrik Penilaian Afektif*

PERILAKU YANG DINILAI	CEK ( v )		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Kejujuran			
3. Sportivitas			
Jumlah skor maksimal = 9			

1) Kriteria Penilaian Perilaku/sikap (*Affective*)

(1) **Aspek kerjasama**

Kriteria penilaian :

- rela membantu teman
- memberikan saran tanpa diminta
- menerima saran dengan ikhlas

Skor 3, jika ada tiga kriteria yang dilakukan

Skor 2, jika hanya ada dua kriteria yang dilakukan

Skor 1, jika hanya satu kriteria dilakukan

## **(2) Aspek sportivitas**

Kriteria penilaian :

- menghargai teman kelompok
- berpegang pada aturan/petunjuk yang ada
- datang tepat pada waktunya

Skor 3, jika ada tiga kriteria yang dilakukan

Skor 2, jika hanya ada dua kriteria yang dilakukan

Skor 1, jika hanya satu kriteria dilakukan

## **(3) Aspek kejujuran**

Kriteria penilaian :

- mematuhi peraturan permainan
- menghargai guru dan teman
- menyampaikan saran dengan santun

Skor 3, jika ada tiga kriteria yang dilakukan

Skor 2, jika hanya ada dua kriteria yang dilakukan

Skor 1, jika hanya satu kriteria dilakukan

**Metode Pembelajaran :**

- Pendekatan: *Scientific*
- Model Pembelajaran : Problem base learning dan Resiprokal/Timbal-balik

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

### **4. Media**

- d. Gambar : Rangkaian Melempar dari dada: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII, Cetakan Ke-1. 2013. Jakarta: Kemendikbud. (hal. 31)

- e. Gambar: Rangkaian Melempar bola pantul: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII, Cetakan Ke-1. 2013. Jakarta: Kemendikbud. (hal. 32)
- f. Video : Basketball Drills Passing, Onehand Shot, Lay-up (Courtney Youtube)

#### 5. Alat dan bahan

- c. Laptop : 1 buah
- d. LCD : 1 buah
- c. Bolabasket, Stop watch, Kons,

#### 6. Sumber Pembelajaran

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 45-57).

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajar

Pakem, November 2017  
Mahasiswa

Tutik S.Pd  
NIP. 19700620 199803 2 004

ANDRE PRIHUNTARA  
NIM. 14601244031

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 3 PAKEM

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII / 1

Materi Pokok : Pembelajaran Permainan Bola Voli

Alokasi Waktu : 1 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, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan 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 Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga dicerminkan dengan : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam olahraga dan latihan</li> </ol>	1.1.4 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.5 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.6 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi (kodrat)
2.8. Berperilaku sportif dalam bermain.  2.9. Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang  2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang digunakan pada tempatnya

<p>2.10. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11. Menunjukkan kemauan bekerja-sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.12. Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan</p> <p>2.13. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.14. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik maupun psikis</p> <p>2.5.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.2 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
<p>3.2. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan bola besar</p>	<p>3.1.10 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan Bola Voly</p> <p>3.1.11 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan Bola Voly</p> <p>3.1.12 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan Bola Voly</p>
<p>4.1. mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bola besar dengan koordinasi yang baik</p>	<p>4.1.1.</p>

**1. Kompetensi Dasar Dari KI 1**

1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga dicerminkan dengan :

- a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran
- b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir
- c. Membiasakan berperilaku baik dalam olahraga dan latihan

## 2. Kompetensi Dasar Dari KI 2

2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.

2.2. Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.4. Menunjukkan kemauan bekerja-sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan

2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan

## 3. Kompetensi Dasar Dari KI 3

3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan bola besar

## 4. Kompetensi Dasar Dari KI 3

4.1. Mempraktikan variasi dan kombinasi permainan bola besar dengan koordinasi yang baik

### C. Materi Pembelajaran

#### Bola voli

◆ Passing atas

◆ Passing bawah

◆ Service bawah

### D. Metode Pembelajaran :

- Inclusive ( cakupan )
- Demonstrasi
- Part and whole ( bagian dan keseluruhan )
- Reciprocal ( timbal balik )
- Pendekatan: *Scientific*
- Pendekatan pembelajaran kontekstual

### E. Media Pembelajaran :

1. Media
  - a. Gambar
  - b. Model
  - c. Video
2. Alat dan bahan
  - a. Lapangan
  - b. Bola voli
  - c. Tiang dan net
  - d. Tiang bendera/cone
  - e. Stop Watch
  - f. Peluit

**F. Sumber Belajar :**

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VIII Roji dan Eva Yulianti, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
  - Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS).
  - Buku permainan bolavoli.
  - Poster/gambar gerak dasar permainan bolavoli
- Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar permainan bolavoli
 Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli

**G . Langkah-langkah Pembelajaran**

**Pertemuan ke 1 (permainan bolavoli, 3x40 menit)**

**2. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan bolavoli seperti: bermain memberikan bolavoli secara estafet dengan berbagai variasi atau permainan yang lainnya.

**3. Kegiatan Inti (90 menit)**

**Mengamati :**

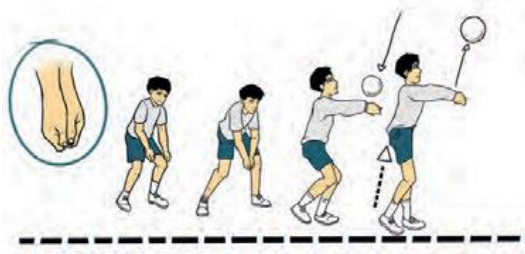
- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bolavoli (passing bawah dan servis bawah) dari berbagai sumber.
- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bolavoli (passing bawah dan servis bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Peserta didik mengamati pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bolavoli (passing bawah dan servis bawah).

**Menanya :**

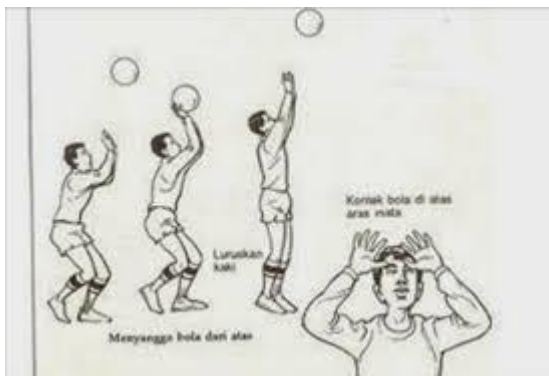
- Mempertanyakan hubungan tinggi badan dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli
- Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli
- Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli

**Mengolah/Eksplorasi:**

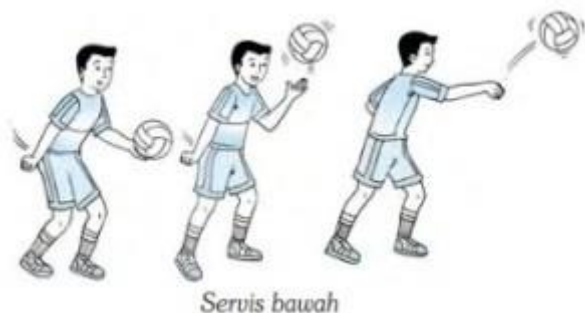
- Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.



- Melakukan passing atas dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.



- Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.



- Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.
- Mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

#### **Menalar/Mengasosiasi:**

- Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh
- Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual

#### **Menalar dan selanjutnya mencipta/mengkomunikasikan:**

- Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smesh dan bendungan) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati

- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

#### 4. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.
- 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.
- Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan bolavoli yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

### Pertemuan ke 2 (permainan bolavoli, 3x40 menit)

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan bolavoli seperti: bermain memberikan bolavoli secara estafet dengan berbagai variasi atau permainan yang lainnya.

#### 2. Kegiatan Inti (90 menit)

##### Mengamati :

- 'Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bolavoli (passing bawah dan servis bawah) dari berbagai sumber.
- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bolavoli (passing bawah dan servis bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Peserta didik mengamati pertandingan bolavoli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bolavoli (passing bawah dan servis bawah).
- .

##### Menanya :

- Mempertanyakan hubungan tinggi badang dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli
- Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli
- Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli

##### Eksplorasi:

- Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- Melakukan passing atas dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.
- Mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

#### **Mengasosiasi :**

- Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh
- Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual

#### **Mengkomunikasikan :**

- Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smesh dan bendungan) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.
  - Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
  - Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
  - Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
  - Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball
  - Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

### **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.

- 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.
- Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan bolavoli yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

Pada proses pembelajarannya dapat digunakan strategi pelaksanaan dengan menggunakan metode penugasan dan resiprokal/timbal-balik, sebagai berikut :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan metode tugas/penugasan
  - Guru membuat dua kartu tugas yang berisi deskripsi materi yang akan dipelajari peserta didik pada minggu berikutnya. Satu kartu tugas untuk dokumen guru, kartu tugas yang satunya ditempelkan di papan pengumuman, guru menugaskan peserta didik untuk membuat kartu tugas dengan cara mencontoh kartu tugas yang dipasang di papan pengumuman. Kartu tugas yang dibuat peserta didik setelah selesai dipelajari harus dikumpulkan untuk dinilai kerajinan, kerapian, dan kebersihannya, sebagai nilai portofolio.
  - Pada setiap memulai kegiatan inti, guru meminta peserta didik mengambil kartu tugas yang telah dibuat, kemudian menyimak kartu tugas masing-masing sambil mendengarkan penjelasan dan contoh gerakan yang diberikan oleh guru.
  - Peserta didik kemudian mempelajari tugas pembelajaran dan indikator keberhasilannya yang ada dalam kartu tugas tersebut.
  - Peserta didik memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas pembelajaran tersebut.
  - Peserta didik melaksanakan tugas pembelajaran sesuai dengan indikator dan target waktu yang telah ditentukan sendiri.
  - Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
  - Bagi peserta didik yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba tugas berikutnya.
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan metode resiprokal/timbal-balik
  - Guru mengatur peserta didik agar berpasang-pasangan.
  - Guru membagikan bahan pembelajaran yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan.
  - Peserta didik mempelajari tugas dan indikator keberhasilannya.
  - Peserta didik membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat.
  - Peserta didik melaksanakan tugas dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil melakukan tugas sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.

## **B. Penilaian Hasil Belajar**

**a. Teknik dan Bentuk Penilaian**

**1) Penilaian Pengetahuan**

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah permainan bola voli dengan benar.						
2.	Jelaskan cara melakukan teknik dasar servis bawah permainan bola voli dengan benar.						
3.	Jelaskan cara bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik passing bawah dan teknik servis bawah dengan benar.						

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental teknik dasar passing bawah dan servis bawah permainan bolavoli.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

**2) Penilaian Keterampilan**

**a) Petunjuk Penilaian**

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

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

- (1) Lakukan gerak dasar passing bawah servis bawah permainan bolavoli!

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal		
Sikap tangan dan kaki (Skor 3)	Teknik servis bawah dan passing bawah (Skor 3)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

(2) Lakukan gerakan teknik dasar permainan bolavoli!

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal		
Sikap awal tangan dan kaki (Skor 3)	Teknik dasar permainan bolavoli (Skor 3)	Gerakan koordinasi antara tangan, kaki, dan pandangan mata (Skor 3)			

**c) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)**

**Kriteria skor : Pelaksanaan passing bawah dan servis bawah bola bolavoli (Proses)**

- Sikap awal  
Nilai 3 jika :

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
  - (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
  - (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan
- Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Nilai 3 jika :

- (1) bola didorong dari depan
- (2) badan dicondongkan ke depan
- (3) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika :

- (1) badan tetap condong ke depan
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

### 3) Penilaian Sikap

#### a) Petunjuk Penilaian

**Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bolavoli. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.**

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

#### b) Rubrik Penilaian Perilaku

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	<i>CEK (√)</i>		
	Baik	Sedang	Kurang
4. Kerja sama			
5. Tanggung jawab			
6. Menghargai teman			
7. Disiplin			
8. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

#### b. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian	keterar
-----	--------------------	-----------------------	---------

		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
dst					

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajar

Pakem, November 2017  
Mahasiswa

Tutik S.Pd  
NIP. 19700620 199803 2 004

ANDRE PRIHUNTARA  
NIM. 14601244031

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

Sekolah	: SMPN 3 PAKEM
Mata pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/Semester	: VIII/ 1
Materi Pembelajaran	: Lari jarak pendek
Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan ( 3 x 40 menit )

### **A. Kompetensi Inti (KI)**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
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 keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait dengan 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**

#### **1. KD pada KI-1**

- 1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan :Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran

#### **2. KD pada KI-2**

- 2.1 Berlaku sportif dalam bermain
- 2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

#### **2. KD pada KI-3**

- 2.1 Memahami dan memiliki pengetahuan teknik dasar lari jarak pendek

#### **3. KD pada KI-4**

- 4.2 Mempraktikkan teknik dasar lari jarak pendek

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

#### **1. Indikator KD pada KI 1**

- 1.1.1 Sebelum pembelajaran dimulai, diawali dengan kegiatan berdoa.

#### **2. Indikator KD pada KI 2**

- 2.1.1 Siswa mengikuti pembelajaran dengan sportif
- 2.1.2 Siswa mengikuti pembelajaran dengan disiplin

#### **3. Indikator KD pada KI 3**

- 3.1.1 Siswa mengetahui tentang teknik dasar start jongkok
- 3.1.2 Siswa mengetahui tentang teknik dasar gerakan lari jarak pendek:
- 3.1.3 Siswa mengetahui tentang teknik dasar melewati garis finish lari jarak pendek
- 3.1.4 Siswa mengetahui cara melakukan lomba lari jarak pendek

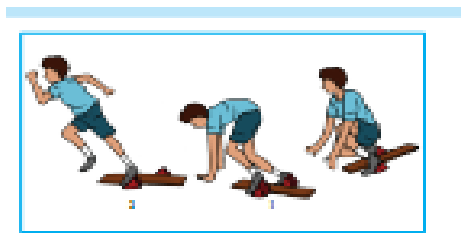
#### **4. Indikator KD pada KI 4**

- 4.2.1 Siswa dapat melakukan teknik dasar start jongkok
- 4.2.1 Siswa dapat melakukan teknik dasar gerakan lari jarak pendek
- 4.2.1 Siswa dapat melakukan teknik dasar melewati garis finish
- 4.2.1 Siswa dapat melakukan lomba lari jarak pendek

**D. Deskripsi Materi Pembelajaran**

**1. Teknik Dasar Start Jongkok**

- a. Aba-aba Bersedia (on your marks) (lihat Gambar 3.12): posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (track), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
- b. Aba-aba Siap (Set) : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (Track) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- c. Aba-aba “Ya” (Go/bunyi tembakan pistol) : dorongkan kaki depan pada start block, kaki belakang digerakan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



Gambar 3.12 Prinsip dasar start jongkok.

**2. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek**

- a. Prinsip dasar gerakan kaki (lihat Gambar 3.11): kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus, dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.
- b. Prinsip dasar gerakan ayunan lengan : lengan diayun ke depan atas sebatas hidung, siku ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.
- c. Prinsip dasar badan : saat lari rileks dengan kepala segaris punggung, pandangan ke depan, badan condong ke depan.

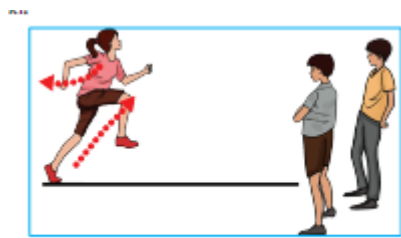


Gambar 3.11 Prinsip dasar lari jarak pendek.

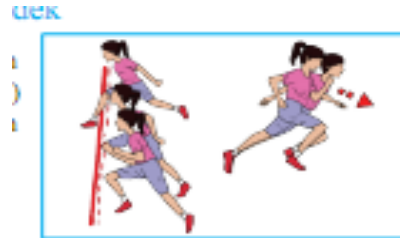
**3. Teknik Dasar Finish Lari Jarak Pendek**

- a. Terus berlari secepatnya melalui garis finish tanpa mengubah sikap lari (lihat Gambar 3.13)

- b. Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang
- c. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.



Gambar 3.14 lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.



Gambar 3.13 Prinsip dasar finis lari jarak pendek.

#### 4. Lomba Lari Jarak Pendek

### E. Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Pendahuluan

- a. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan presensi.
- b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik dan kesiapan mengikuti pembelajaran, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan, memberikan apersepsi mengaitkan dengan pengalaman peserta didik dalam ketrampilan atletik nomor lari jarak pendek.
- c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari
- d. Pemanasan.
  - Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan.
  - Guru memberikan game/permainan aksi reaksi kecepatan
  - Peserta didik melakukan penguluran statis atau dinamis difokuskan pada anggota tubuh yang dominan digunakan untuk pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek.
  - 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 cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
- e. Guru menyampaikan mekanisme pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok. Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/kelompok, pengamat/pelaku, membagikan bahan ajar (gambar), mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).

#### 2. Inti

- a. Mengamati
  - Peserta didik melihat dan mengamati tayangan pertandingan lomba lari.
  - Peserta didik membaca atau mencari informasi di buku paket tentang lari jarak pendek.
- b. Menanya
  - Peserta didik menanyakan variasi dan kombinasi lari jarak pendek.
  - Peserta didik menanyakan manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek.

- Peserta didik menanyakan pengaruh olahraga lari jarak pendek terhadap jantung, paru dan peredaran darah.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

- Melakukan pemanasan yang mengarah pada lari jarak pendek, yaitu dengan permainan
- Peserta didik melakukan aktivitas gerak lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki
- Peserta didik melakukan aktivitas gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar.
- Peserta didik melakukan aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi duduk.
- Peserta didik melakukan aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi telungkup.
- Peserta didik melakukan aktivitas gerak start dari jongkok dengan hitungan.
- Peserta didik melakukan aktivitas gerak reaksi finish.

d. Menalar

- Setelah peserta didik melakukan percobaan lari, start dan finish, kemudian mendiskusikan tentang penyebab kesulitan yang dialami dalam lari jarak pendek.
- Setelah berdiskusi dan bertanya pada guru serta mengulangi cara start, lari dan finish, diharapkan peserta didik dapat menemukan penyebab kesulitan tersebut.

e. Mengkomunikasikan

Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan cara start, lari dan finish dalam lari jarak pendek yang benar di hadapan peserta didik yang lain dan di hadapan guru.

### 3. Penutup

- Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan praktik.
- Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan teknik dasar gerakan kaki lari jarak pendek, prinsip dasar gerakan ayunan lengan, prinsip dasar gerakan badan, prinsip dasar start jongkok (aba-aba : bersedia-siap-ya),serta variasi dan kombinasi prinsip dasar lari jarak pendek serta tahap-tahap pelaksanaan gerakan masing-masing teknik nomor lari jarak pendek. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

## F. Penilaian

### Teknik dan bentuk penilaian

#### 1. Aspek Sikap

##### a. Observasi

Lakukan penilaian terhadap siswa secara jujur dengan memberi tanda centang (√) pada kolom berikut.

#### Rubrik Penilaian Observasi

Prilaku yang Dinilai	Cek List (√)
----------------------	--------------

	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1. Kejujuran			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Disiplin			
Jumlah			
Jumlah Skor Maksimal : 12			

Deskripsi/rubrik sikap :

- 1) Kejujuran : a) Mematuhi peraturan  
b) Menghargai guru dan teman  
c) Menyampaikan saran dengan santun
- 2) Tanggung Jawab : a) Terhadap beradaan peralatan dan perlengkapan  
b) Terhadap keselamatan diri sendiri  
c) Terhadap keselamatan teman
- 3) Menghargai Teman : a) Berbagi alat  
b) Berbagi tempat  
c) Melaksanakan latihan bersama
- 4) Disiplin : a) Ketepatan waktu  
b) Mematuhi aturan  
c) Kepatuhan terhadap tugas

*Kriteria Penilaian :*

Skor 3, jika ada 3 kriteria yang dilakukan

Skor 2, jika ada 2 kriteria yang dilakukan

Skor 1, jika ada 1 kriteria yang dilakukan

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

## 2. Aspek Pengetahuan

### a. Tes Lisan

#### Rubrik Penilaian Tes Lisan

No	Butir Pertanyaan	Kualitas Jawaban
----	------------------	------------------

		1	2	3
1	Jelaskan cara melakukan start jongkok pada lari jarak pendek !			
2	Jelaskan cara melakukan gerakan lari yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek !			
3	Jelaskan cara melakukan finish yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek !			
	Jumlah			
	Jumlah Skor Maksimal : 9			

### Kriteria Penilaian Keterampilan Lari Jarak Pendek

- **Start Jongkok**

(4) Sikap pada saat aba-aba BERSEDIA

(5) Sikap pada saat aba-aba SIAP

(6) Sikap pada saat aba-aba YAK

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

- **Gerakan Lari**

(1) Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin

(2) Tumpuan menggunakan ujung kaki

(3) Lengan diayunkan secara bergantian dan konsisten

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

- **Saat Finish**

(1) Tidak mengurangi kecepatan.

(2) Badan condong ke depan atau memiringkan salah satu bahu ke depan

(3) Pandangan ke depan

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 4

Skor maksimal

### 3. Aspek Keterampilan

#### a. Tes Unjuk kerja

#### Rubrik Penilaian Unjuk Kerja

## Lari Jarak Pendek

NOMOR	N A M A	Lari Jarak Pendek							
		START (1-3)	GERAKAN LARI	FINISH (1-3)	WAKTU (1-4)	SEKOR	NILAI	PERBAIKAN	KETERANGAN
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

### Kriteria Penilaian Keterampilan Lari Jarak Pendek

#### 1. Start Jongkok

- (1) Sikap pada saat aba-aba BERSEDIA
- (2) Sikap pada saat aba-aba SIAP
- (3) Sikap pada saat aba-aba YAK

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

#### 2. Gerakan Lari

- (1) Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (2) Badan condong ke depan
- (3) Tumpuan menggunakan ujung kaki
- (4) Lengan diayunkan secara bergantian dan konsisten

Nilai 4 : jika siswa melakukan empat (4) kriteria dengan benar

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

### 3. Saat Finish

- (1) Tidak mengurangi kecepatan.
- (2) Badan condong ke depan atau memiringkan salah satu bahu ke depan
- (3) Pandangan ke depan

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

### 4. Waktu

Nilai 4 : jika waktu tempuh kurang dari 8 detik

Nilai 3 : jika waktu tempuh antara 8 – 10 detik

Nilai 2 : jika waktu tempuh antara 10 – 12 detik

Nilai 1 : jika waktu tempuh lebih 12 detik

### Kriteria penilaian :

## G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

### 1. Media

- a. Gambar : Prinsip gerakan lari jarak pendek
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip lari jarak pendek

### 2. Alat dan bahan

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- b. Bendera start dan finish
- c. Cone ± 10 buah
- d. 2 buah stopwatch
- e. Pluit

### 3. Sumber Belajar :

- a. Buku Pegangan Guru SMP Kelas VIII hal 121 – 128 Roji dan Eva Yulianti; Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud RI.
- b. Buku Pegangan Siswa SMP Kelas VIII hal 107 - 115 Roji dan Eva Yulianti; Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud RI.

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajar

Pakem, November 2017  
Mahasiswa

Tutik S.Pd  
NIP. 19700620 199803 2 004

ANDRE PRIHUNTARA  
NIM. 14601244031

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 3 PAKEM  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / 1  
Materi Pembelajaran: Lompat Jauh Gaya Menggantung  
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 x 40 menit)

### B. KOMPETENSI INTI

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. 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.
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.

### C. KOMPETENSI DASAR

#### KD pada K1 :

- 1.1. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- 1.2. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

#### KD pada K2 :

- 2.1. Berperilaku sportif dalam mengikuti pembelajaran.
- 2.2. Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana.
- 2.3. Menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.4. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

#### KD pada K3 :

- 3.3. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).

#### KD pada K4 :

- 4.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik

### D. DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

#### Indikator KD pada K1 :

- 1.1.1. Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran

1.2.1. Berperilaku baik dalam mengikuti pelajaran olahraga.

**Indikator KD pada K2 :**

2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif.

2.2.1. Menunjukkan sikap tanggungjawab dalam penggunaan peralatan.

2.3.1. Menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan.

2.4.1. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti olahraga.

**Indikator KD pada K3 :**

3.1.1. Siswa mengetahui dan dapat menjelaskan tentang awalan dalam lompat jauh gaya menggantung.

3.1.2. Siswa mengetahui dan dapat menjelaskan tentang teknik tolakan dalam lompat jauh gaya menggantung.

3.1.3. Siswa mengetahui dan dapat menjelaskan tentang teknik melayang/sikap di udara dalam lompat jauh gaya menggantung.

3.1.4. Siswa mengetahui dan dapat menjelaskan tentang teknik pendaratan dalam lompat jauh gaya menggantung.

**Indikator KD pada K4 :**

4.3.1. Siswa dapat melakukan awalan dalam lompat jauh gaya menggantung dengan benar.

4.3.2. Siswa dapat melakukan tolakan dalam lompat jauh gaya menggantung dengan benar.

4.3.3. Siswa dapat melakukan melayang/sikap di udara dalam lompat jauh gaya menggantung dengan benar.

4.3.4. Siswa dapat melakukan pendaratan dalam lompat jauh gaya menggantung dengan benar.

**E. DESKRIPSI MATERI PEMBELAJARAN**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan. Sementara itu, lompat jauh gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam nomor lompat.

Pada dasarnya, teknik yang dimiliki setiap gaya dalam nomor lompat jauh sama saja. Namun, perbedaannya terletak saat sikap di udara, seperti lompat jauh gaya menggantung. Teknik gerakan ini disebut sebagai gaya menggantung karena sikap tubuh saat berada di udara seperti menggantung atau melenting sehingga gaya ini juga dikenal sebagai lompat jauh gaya lenting. Berikut akan diuraikan keterampilan teknik lompat jauh gaya menggantung yang harus Anda kuasai.

**1. Teknik lompat jauh gaya menggantung**

**a. Awalan**

Awalan lompat jauh gaya menggantung dilakukan dengan cara lari cepat dari jarak 35-45 meter. Namun, jarak tersebut tidak mutlak, tetapi disesuaikan dengan kemampuan mencapai kecepatan maksimal setiap pelompat.

**b. Tolakan**

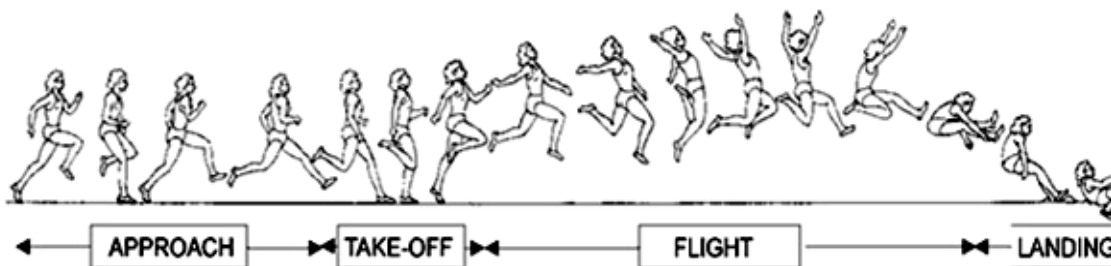
Tolakan merupakan upaya untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dan jauh. Teknik ini dilakukan oleh salah satu kaki yang terkuat.

**c. Saat berada di udara**

Pada posisi ini, setiap gaya dalam lompat jauh dapat terlihat. Selain itu, gaya yang digunakan dapat memengaruhi hasil lompatan. Sebagaimana gaya berjalan di udara, gaya menggantung pun merupakan gaya yang sering digunakan oleh para pelompat nasional dan internasional. Teknik saat di udara ini, badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara dalam keadaan seimbang.

**d. Pendaratan**

Pendaratan merupakan upaya mendaratkan tubuh pada bak pasir. Saat mendarat, pelompat harus melakukan teknik pendaratan yang baik dan benar. Jika terjadi kesalahan maka akan merugikan pelompat sendiri. Pendaratan yang baik yaitu ketika jatuh menggunakan kedua kaki dan tangan ke depan, jangan sampai badan atau tangan jatuh ke belakang karena dapat membahayakan bagi si pelompat itu sendiri.



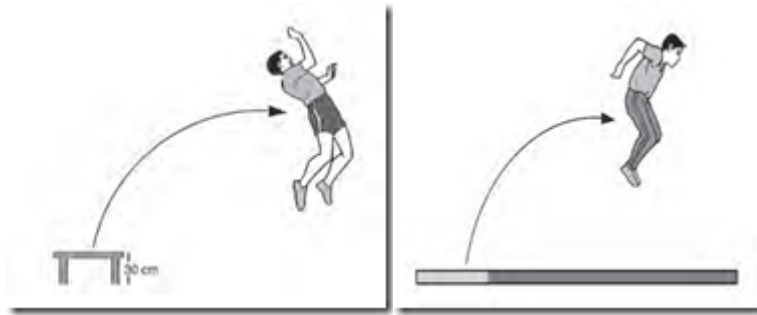
**2. Latihan lompat jauh gaya menggantung**

Bagi pemula bila ingin meningkatkan keterampilan teknik lompat jauh gaya menggantung harus dilakukan latihan yang intensif. Beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan keterampilan teknik lompat jauh gaya menggantung sebagai berikut.

**a. Latihan lompat tanpa awalan**

Cara melakukan lompat tanpa awalan sebagai berikut.

- 1) Berdiri di atas bangku dengan ketinggian 30 cm. Kemudian, lakukan lompatan ke bawah sambil melentingkan badan.
- 2) Berdiri di tepi bak pasir dengan menggunakan dua kaki, kemudian melompat ke bak pasir sambil menggantungkan badan.



b. Latihan lompat jauh gaya menggantung dengan awalan

Cara melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan awalan sebagai berikut :

- 1) Lari dengan awalan 3 sampai 5 langkah. Kemudian, tolakkan salah satu kaki pada papan tolak.
- 2) Lakukan awalan dari jarak 10 meter, kemudian lakukan tolakan dengan kuat dan mendaratlah di bak lompat.

Tujuan utama lompat jauh ialah melompat sejauh-jauhnya dari papan tolak ke bak pasir. Untuk dapat melakukannya, Anda perlu memperhatikan beberapa hal penting, antara lain sebagai berikut :

- a. Tidak mengubah kecepatan berlari sampai mencapai papan tolak.
- b. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari papan tolak.
- c. Koordinasi ayunan lengan dan gerak kaki harus harmonis.
- d. Gerakan dilakukan dengan kecepatan dan kekuatan yang maksimal.
- e. Teknik pendaratan harus dilakukan dengan tepat.
- f. Kuasai gerakan koordinasi seluruh badan.

Beberapa kesalahan umum yang dilakukan para pelompat, terutama pelompat pemula sebagai berikut :

- a. Mengubah kecepatan dan pola gerak saat menjelang papan tolak.
- b. Menolakkan kaki di bagian tumit sehingga kecepatan dan tolakan tidak memadai.
- c. Sikap badan saat di udara tidak seimbang.
- d. Kaki kurang di angkat saat pendaratan.
- e. Salah satu kaki mendahului saat melakukan pendaratan.

Akhir dari pembelajaran atletik lompat jauh gaya menggantung yang dilakukan pada peserta didik sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar lompat jauh gaya menggantung
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar lompat jauh gaya menggantung, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Pembelajaran jalan cepat yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti: kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

## F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Peserta didik berbaris dan berdoa serta mempersiapkan diri untuk mengikuti proses pembelajaran.
- Guru melakukan presensi, apersepsi, dan memotivasi peserta didik.

### 2. Kegiatan Inti (90 menit)

#### a. Mengamati

- Peserta didik melihat dan mengamati tayangan pertandingan lompat jauh.
- Peserta didik membaca atau mencari informasi di buku paket tentang lompat jauh gaya menggantung.

#### b. Menanya

- Peserta didik menanyakan variasi dan kombinasi gerakan lompat jauh gaya menggantung.
- Peserta didik menanyakan manfaat lompat jauh gaya menggantung terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh.

#### c. Mengumpulkan informasi

- Melakukan pemanasan yang mengarah pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.
- Peserta didik melakukan aktivitas melompat dengan tanpa awalan.
- Peserta didik melakukan aktivitas melompat dengan menggunakan tumpuan.
- Peserta didik melakukan aktivitas melompat dengan awalan.
- Peserta didik melakukan aktivitas melayang lompat jauh.
- Peserta didik melakukan aktivitas mendarat.



#### d. Menalar

- Setelah peserta didik melakukan percobaan melompat, melayang dan mendarat, kemudian mendiskusikan tentang penyebab kesulitan yang dialami dalam lompat jauh.
- Setelah berdiskusi dan bertanya pada guru serta mengulangi cara melakukan awalan, melompat, melayang dan mendarat, diharapkan peserta didik dapat menemukan penyebab kesulitan tersebut.

#### e. Mengomunikasikan

Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan awalan, tumpuan, melompat, melayang dan mendarat yang benar di hadapan peserta didik yang lain dan di hadapan guru.

### 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai kaki.
- Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial bagi yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## G. PENILAIAN

### 4. Aspek Sikap

#### b. Observasi

Lakukan penilaian terhadap siswa secara jujur dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom berikut.

#### Rubrik Penilaian Observasi

Prilaku yang Dinilai	Cek List (✓)
----------------------	--------------

	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
5. Kejujuran			
6. Tanggung Jawab			
7. Menghargai Teman			
8. Disiplin			
Jumlah			
Jumlah Skor Maksimal : 12			

**Deskripsi :**

- 5) Kejujuran : a) Mematuhi peraturan  
b) Menghargai guru dan teman  
c) Menyampaikan saran dengan santun
- 6) Tanggung Jawab : a) Terhadap beradaan peralatan dan perlengkapan  
b) Terhadap keselamatan diri sendiri  
c) Terhadap keselamatan teman
- 7) Menghargai Teman : a) Berbagi alat  
b) Berbagi tempat  
c) Melaksanakan latihan bersama
- 8) Disiplin : a) Ketepatan waktu  
b) Mematuhi aturan  
c) Kepatuhan terhadap tugas

*Kriteria Penilaian :*

Skor 3, jika ada 3 kriteria yang dilakukan

Skor 2, jika ada 2 kriteria yang dilakukan

Skor 1, jika ada 1 kriteria yang dilakukan

**Skor Penilaian :**

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- x 4

**c. Penilaian Antar Teman**

Lakukan penilaian terhadap temanmu secara jujur dengan memberi tanda centang (√) pada kolom berikut

### Rubrik Penilaian Antar Teman

Prilaku yang Dinilai	Cek List (√)		
	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1. Sportif			
2. Jujur			
3. Toleransi			
4. Disiplin			
Jumlah			
Jumlah Skor Maksimal : 12			

#### Deskripsi :

- 1) Sportif :
  - a) Mengakui kelebihan orang lain
  - b) Melaksanakan sesuai dengan aturan permainan
  - c) Mengakui kekalahan dan kemenangan
- 2) Jujur :
  - a) Menerima keputusan
  - b) Menghilangkan kecurangan dalam bermain
  - c) Menerima keunggulan lawan
- 3) Toleransi :
  - a) Memberikan kesempatan menggunakan alat
  - b) Memberikan kesempatan tempat
  - c) Memberi kesempatan teman melakukan latihan
- 4) Disiplin :
  - a) Ketepatan waktu
  - b) Mematuhi aturan
  - c) Kepatuhan terhadap tugas

*Kriteria Penilaian* : Peserta didik yang melakukan satu item/kegiatan dari deskripsi sikap di atas, maka peserta didik diberi skor 1 sehingga skor maksimal yang diperoleh 12.

#### Skor Penilaian :

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- x 4

### 5. Aspek Pengetahuan

#### b. Tes Tulis

#### Rubrik Penilaian Tes Tulisan

No	Butir Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4

1	Jelaskan cara melakukan awalan yang benar pada lompat jauh gaya menggantung !				
2	Jelaskan cara melakukan tolakan yang benar pada lompat jauh gaya menggantung!				
3	Jelaskan sikap di udara yang benar pada saat melakukan lompat jauh gaya menggantung !				
4	Jelaskan cara melakukan pendaratan yang benar pada lompat jauh gaya menggantung !				
	Jumlah				
	Jumlah Skor Maksimal : 14				

**Deskripsi :**

• **Sikap awalan**

(7) Berdiri dengan posisi salah satu kaki di depan

(8) Kecepatan lari optimal

(9) Sikap lari benar

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

• **Sikap awal/tolakan**

(1) Menolak menggunakan salah satu kaki yang terkuat

(2) Tolakan ke atas

(3) Posisi badan tegak

(4) Ayunan kedua lengan ke atas

Nilai 4 : jika siswa melakukan empat (4) kriteria dengan benar

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

• **Sikap di udara**

(1) Pada saat badan di udara posisi kedua tangan ke atas.

(2) Sikap badan membusur dengan kedua kaki agak ke belakang.

(3) Keseimbangan badan terjaga

(4) Melentingkan kaki dan tangan ke depan

Nilai 4 : jika siswa melakukan empat (4) kriteria dengan benar

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

• **Sikap mendarat**

(1) Mendarat dengan kedua kaki sejajar

(2) Kedua lutut ditekuk dan mengeper

(3) Kedua lengan dan kaki diluruskan ke depan

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

**Skor Penilaian :**

Skor yang diperoleh

Nilai = ..... x 4

**6. Aspek Keterampilan**

**b. Tes Unjuk kerja**

**Rubrik Penilaian Unjuk Kerja  
Lompat Jauh Gaya Menggantung**

Nomor	N A M A	Awalan (1-3)	Tolakan (1-4)	Sikap Melayang (1-4)	Pendaratan (1-3)	Skor	Nilai	Perbaikan	Keterangan
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

8									
9									
10									

**Deskripsi :**

**1. Sikap awalan**

1. Berdiri dengan posisi salah satu kaki di depan
  2. Kecepatan lari optimal
  3. Sikap lari benar
- Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar
- Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar
- Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

**2. Sikap awal/tolakan**

- (1) Menolak menggunakan salah satu kaki yang terkuat
  - (2) Tolakan ke atas
  - (3) Posisi badan tegak
  - (4) Ayunan kedua lengan ke atas
- Nilai 4 : jika siswa melakukan empat (4) kriteria dengan benar
- Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar
- Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar
- Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

**3. Sikap di udara**

- (1) Pada saat badan di udara posisi kedua tangan ke atas.
  - (2) Sikap badan membusur dengan kedua kaki agak ke belakang.
  - (3) Keseimbangan badan terjaga
  - (4) Melentingkan kaki dan tangan ke depan
- Nilai 4 : jika siswa melakukan empat (4) kriteria dengan benar
- Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar
- Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

#### 4. Sikap mendarat

- (1) Mendarat dengan kedua kaki sejajar
- (2) Kedua lutut ditekuk dan mengeper
- (3) Kedua lengan dan kaki diluruskan ke depan

Nilai 3 : jika siswa melakukan tiga (3) kriteria dengan benar

Nilai 2 : jika siswa melakukan dua (2) kriteria dengan benar

Nilai 1 : jika siswa melakukan satu (1) kriteria dengan benar

#### Skor Penilaian :

Skor yang diperoleh

Nilai = ----- x 4

#### H. MEDIA/ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

##### Media/Alat :

1. Bak lompat jauh
2. Meteran
3. Bendera kecil
4. Peluit
5. Formulir penilaian

##### Sumber Belajar

1. Media cetak
  - Buku Pegangan Guru Dan Peserta Didik SMP Kelas VII (Muhajir, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud RI.
  - Poster/gambar gerak dasar lompat jauh gaya menggantung.
2. Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.
  - Pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya menggantung ([www.materipenjasorkes.blogspot.com](http://www.materipenjasorkes.blogspot.com))

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajar

Pakem, November 2017

Mahasiswa

Tutik S.Pd  
NIP. 19700620 199803 2 004

ANDRE PRIHUNTARA  
NIM. 14601244031

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Satuan Pendidikan	:	SMP NEGERI 3 PAKEM
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	:	VIII / 1
Topik/ Materi Pokok	:	Senam Lantai
Alokasi Waktu	:	3x 40 menit/ 1x pertemuan

### A. 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 social 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

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.	1.1.1. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. 1.1.2. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. 1.1.3. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Mengakui kelebihan orang lain 2.1.2. Melaksanakan sesuai dengan aturan permainan 2.1.3. Mengakui kekalahan dan kemenangan

<p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran sertamenjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 Terhadap keberadaan sarana dan prasarana</p> <p>2.2.2 Terhadap keselamatan diri sendiri</p> <p>2.2.3 Terhadap keselamatan orang lain dan lingkungan.</p> <p>2.3.1. Berbagi alat</p> <p>2.3.2. Berbagi tempat</p> <p>2.3.3. Melaksanakan latihan bersama</p>
<p>3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental senam lantai</p>	<p>3.1.1. Menjelaskan cara guling depan dengan cara yang benar.</p> <p>3.1.2. Menjelaskan cara guling belakang dengan cara yang benar</p>
<p>4.1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan senam lantai</p>	<p>4.1.1. Mempraktikkan cara guling depan dengan cara yang benar.</p> <p>4.1.2. Mempraktikkan cara guling belakang dengan cara yang benar.</p>

**I. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- a. Menunjukkan perilaku sportifitas, tanggungjawab dan kerjasama.
- b. Memahami cara melakukan guling depan dengan benar.
- c. Memahami cara melakukan guling belakang dengan benar.
- d. Melakukan guling depan dan belakang dengan benar.

**II. Materi Pembelajaran**

- a. Teknik Dasar Guling Depan
- b. Teknik Dasar Guling Belakang

**III. Model dan Metode Pembelajaran**

- a. Pendekatan : Saintific
- b. Model Pembelajaran : Resiprocal
- c. Metode Pembelajaran : Diskusi kelompok, penugasan praktik

**IV. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

**1. Media:**

- a. Video teknik
- b. Gambar-gambar teknik

**2. Alat/Bahan:**

- a. Laptop
- b. LCD
- c. Matras
- d. Peluit

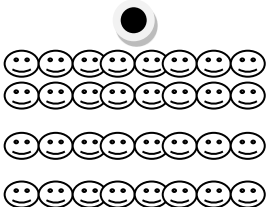
**3. Sumber Belajar:**

- a. Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- b. Internet




**V. Kegiatan Pembelajaran.**

**Langkah Kegiatan/ Skenario Pembelajaran**

- Setelah mereview hasil pencapaian kompetensi (KD) sebelumnya, siswa melakukan latihan teknik guling depan dan guling belakang.
- Selanjutnya melalui diskusi, mendefinisikan konsep teknik guling depan dan guling belakang.
- Memecahkan masalah teknik guling depan dan guling belakang.
- Melalui praktik siswa dapat menentukan variasi latihan teknik guling depan dan guling belakang dengan baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut. Sportif, disiplin, bekerjasama, berkomunikasi dan penuh tanggung jawab

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<p>1. Membariskan peserta didik menjadi 4 shaf</p>  <p>2. Mempresensi peserta didik.</p> <p>3. Guru memimpin berdoa.</p> <p>4. Memberikan salam : assalamualaikum, selamat pagi, menanya kesehatan.</p> <p>5. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik pada hari itu.</p>	<b>15 menit</b>

	<p>6. Melakukan apersepsi yaitu dengan cara menanyakan kepada peserta didik mengenai materi yang akan diberikan, sehingga diharapkan guru itu mengetahui sejauh mana perkembangan dari peserta didik.</p> <p>Apersepsi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah sudah ada yang mengenal teknik guling depan dan guling belakang.</li> <li>b. Dengan cara memberikan demonstrasi teknik guling depan dan guling belakang lalu menanyakan kepada peserta didik mengenai teknik tersebut. Apa yang saya lakukan tadi, termasuk dalam teknik apa itu pada senam lantai?</li> </ol> <p>7. Permainan Pemanasan</p> <p><b>Permainan dalam bentuk permainan</b></p> <p>Nama permainan : pemburu ikan</p> <p>Alat : bola</p> <p>Cara bermain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memilih dua pemburu dari semua siswa yang ada</li> <li>b. Siswa yang tidak menjadi pemburu menjadi ikan</li> <li>c. Pemburu akan memburu ikan yang ada didalam kolam tersebut.</li> <li>d. Ikan diburu dengan cara melemparkan bola kearah ikan,ikan yang terkena bola akan ikut menjadi pemburu.</li> <li>e. Pemburu hanya boleh memburu ikan digaris yang sudah ditentukan, dan pemburu juga boleh bekerja sama.</li> <li>f. Permainan berakhir apabila semua ikan sudah terburu.</li> <li>g. Aturan permainan bisa diubah sewaktu waktu sesuai instruksi dari guru.</li> </ol>	
--	---	--

<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang senam lantai gerak teknik guling depan dan guling belakang.</li> <li>• Mencari informasi tentang senam lantai gerak teknik guling depan dan guling belakang dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati gerakan guling depan serta belakang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak guling depan dan belakang kemudian membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah peserta didik mengamati tentang senam lantai, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi senam lantai khususnya teknik guling depan dan guling belakang.</li> <li>2. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang bagaimana teknik guling depan dan guling belakang dengan benar.</li> <li>3. Mempertanyakan tentang gerak senam lantai, misalnya : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana cara guling depan supaya lurus dan tidak menyamping?</li> </ul> <p>Mempertanyakan tentang manfaat senam lantai terhadap kebugaran jasmani</p> </li> </ol> <p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membentuk barisan.</li> <li>2. Peserta didik diminta melakukan latihan teknik guling depan dan guling belakang.</li> <li>3. Peserta didik akan melakukan gerakan.</li> </ol> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="display: flex; gap: 5px; margin-right: 10px;">    </div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-left: 10px;"></div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Melakukan gerakan secara bergantian.</li> </ol> <p><b>Mengasosiasi:</b></p>	<b>90 menit</b>
-------------	---	-----------------

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik senam lantainya baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik guling depan dan guling belakang.</li> <li>2. Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahap teknik yang benar dari masing masing teknik dan memberikan alasan/ argumen.</li> <li>3. Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik guling depan dan guling belakang.</li> </ol> <p><b>Mengkomunikasikan:</b></p> <p>Seluruh siswa mencoba satu per satu dimuali dengan siswa yang di anggap terbaik kemudian dilanjutkan teman berikutnya dengan posisi masing-masing matras.</p>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan pendinginan dengan melakukan penguluran dan permainan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Nama permainan : kalimat gerakan <p>Cara bermain : siswa akan dibagi menjadi 5 kelompok, setiap kelompok berbaris berbanjar kebelakang. Setiap siswa berjarak setengah sampai satu meter. Siswa paling belakang akan diberikan kalimat pendek dan akan memberitahukan siswa didepannya dengan gerakan. Siswa yang lain tetap menghadap depan, hanya siswa yang sudah dipegang untuk berbalik yang menghadap kebelakang. Kemudian siswa yang oaling depan akan menyebutkan kalimat pendek tersebut berdasarkan gerakan yang telah diperagakan.</p> </li> <li>b. Nama permainan : Domikado <p>Cara bermain : peserta didik duduk membentuk lingkaran, tangan kanan siswa ditarngan kanan siswa diatas tangan kiri siswa sebelahnya sedangkan tangan kiri siswa ditaruh dibawah tangan kanan siswa disebelahnya. Kemudian menyanyikan lagu dimikado sampe akhir lagu, dan yang terkhir kena tepukan tangan akan memimpin teman-</p> </li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 menit</b></p>

	<p>teman yang lain menyanyikan lagu daerah atau anak-anak.</p> <p>2. Evaluasi dan tugas.</p> <p>3. Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.</p> <p>4. Berdoa bersama dan menyampaikan salam. Peserta didik dibubarkan.</p>	
--	---	--

## VI. Penilaian

### 1. sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

### RUBRIK PENILAIAN

#### SIKAP DALAM SENAM LANTAI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (v)
<b>1. Sportif</b>	
1. Menghargai teman dan lawan	V
2. Menerima kekalahan	V
3. Mentaati peraturan permainan	V
<b>B. Tanggung jawab</b>	
3.1.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	V

3.1.2	Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	V
3.1.3	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	V
3.1.4	Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	V
3.1.5	Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	V
<b>.5.1 Disiplin</b>		
1.	Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	V
2.	Mengikuti semua proses pembelajaran	V
JUMLAH		
JUMLAH MAKSIMAL : 12		

Jumlah skor yang diperoleh

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

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

## 2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak guling depan dan guling belakang.

No	Pertanyaan
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan badan ketika akan melakukan teknik dasar guling depan!

2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan badan ketika melakukan teknik dasar guling belakang!
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan badan ketika akan melakukan teknik dasar guling depan dan guling belakang!
4	Jelaskan rangkaian gerakan teknik dasar guling depan dan guling belakang!
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan teknik dasar guling depan dan guling belakang!
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan rangkaian gerakan teknik dasar guling depan dan guling belakang!
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan teknik dasar guling depan dan guling belakang!

Keterangan:

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

Keterangan:

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

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

### 3. Tes unjuk kerja (Keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar guling depan dan guling belakang

Keterangan:

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

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

#### 4. Penilaian Keterampilan

1) Kisi-kisi instrumen penilaian keterampilan proses gerak

a) Gerak Dasar Guling Depan

Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir

b) Gerak Dasar Guling Belakang

Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajar

Pakem, November 2017  
Mahasiswa

Tutik S.Pd  
NIP. 19700620 199803 2 004

ANDRE PRIHUNTARA  
NIM. 14601244031

Contoh gambar

Guling Depan

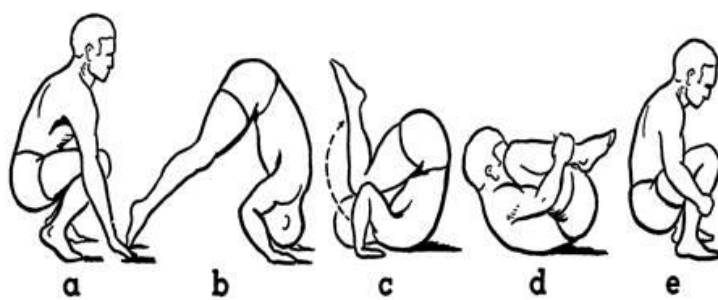
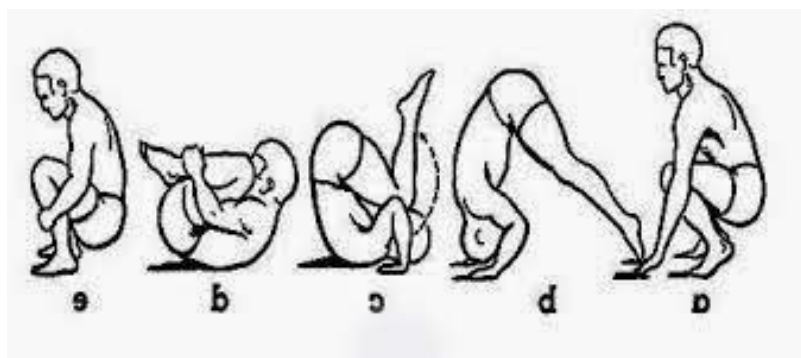


Fig. 1

Contoh gambar

Guling Belakang





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

<b>SMP/MTs</b>	: SMP NEGERI 3 PAKEM
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII/I
<b>Materi Pembelajaran</b>	: Senam Irama
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit (1 x pertemuan )

### **I. KOMPETENSI INTI**

9. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
10. 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.
11. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
12. 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

### **J. KOMPETENSI DASAR**

#### **KD pada K1 :**

- 1.3. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- 1.4. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

#### **KD pada K2 :**

- 2.1. Berperilaku sportif dalam mengikuti pembelajaran.
- 2.2. Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana.
- 2.3. Menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.4. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

#### **KD pada K3 :**

- 3.8. Memahami pengetahuan modifikasi aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana

#### **KD pada K4 :**

- 4.6. Mempraktikkan aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana

## **K. DAN INDIKATOR PENCAPAIAN**

### **Indikator KD pada K1 :**

- 1.1.2. Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
- 1.4.1. Berperilaku baik dalam mengikuti pelajaran olahraga.

### **Indikator KD pada K2 :**

- 2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif.
- 2.2.1. Menunjukkan sikap tanggungjawab dalam penggunaan peralatan.
- 2.3.1. Menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan.
- 2.4.1. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti olahraga.

### **Indikator KD pada K3 :**

- 3.8.1. Siswa mengetahui dan dapat menjelaskan tentang langkah gerak senam irama
- 3.8.2. Siswa mengetahui dan dapat menjelaskan dasar teknik gerakan senam irama
- 3.8.3. Siswa mengetahui dan dapat menjelaskan tentang keseluruhan teknik gerakan senam irama

### **Indikator KD pada K4 :**

- 4.6.1. Siswa dapat melakukan awalan dalam gerakansenam irama dengan benar.
- 4.6.2. Siswa dapat melakukan sikap sempurna dalam gerakan senam irama dengan benar.
- 4.6.3. Siswa dapat melakukan gerakan gerak senam irama dengan benar.

## **Tujuan Pembelajaran**

Siswa dapat melakukan melakukan teknik dasar senam irama / aerobic menggunakan teknik gerakan mengayun dan melangkah dengan koordinasi yang baik dan benar

Siswa dapat melakukan kombinasi gerakan mengayun/memutar, melangkah dengan koordinasi yang baik dan benar

## **Karakter siswa yang diharapkan :**

- Disiplin ( *Discipline* )
- Tekun ( *diligence* )
- Tanggung jawab ( *responsibility* )
- Ketelitian ( *carefulness* )
- Kerja sama ( *Cooperation* )
- Toleransi ( *Tolerance* )
- Percaya diri ( *Confidence* )
- Keberanian ( *Bravery* )

## **Materi Pembelajaran**

### *Aktivitas Ritmik/Senam irama*

- Latihan teknik dasar senam irama / aerobic melangkah dan mengayun dengan koordinasi yang baik
- Latihan kombinasi gerakan mengayun, melangkah dengan koordinasi yang baik
- Latihan variasi dan kombinasi mengayun, (perorangan/berkelompok) untuk menumbuhkan nilai, disiplin, toleransi, keluwesan gerak, dan estetika

### **Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. Ceramah
3. Permainan (Game)
4. Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

### **Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan**

##### ***Kegiatan Explorasi***

##### **a. Apersepsi**

- Berbaris mengecek kehadiran siswa (*Disiplin*),
- Berdoa dan salam untuk memulai pembelajaran (religius),
- Guru menggali pengetahuan awal siswa tentang materi yang akan diajarkan (rasa ingin tahu)
- Guru menjelaskan tentang kompetensi yang akan dicapai

##### **b. Motivasi**

Memberikan motivasi kepada siswa untuk mengikuti pembelajaran (tekun dan Kerja keras)

Memberikan pemanasan yang sesuai dengan materi dan mengembangkan kebugaran peserta didik melalui permainan (Sportif, kerjasama dan tanggung jawab)

##### **b. Kegiatan Inti**

Melakukan teknik dasar senam irama / aerobic gerakan melangkah, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

Melakukan latihan Jalan di tempat (marching) secara perorangan/berpasangan/kelompok

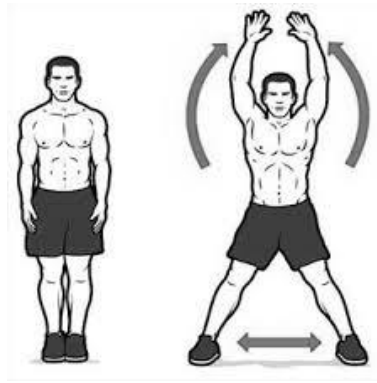


Melakukan latihan lari di tempat (jog) secara perorangan/berpasangan/kelompok

Melakukan latihan Mengayun kaki di tempat (Skip) secara perorangan/berpasangan/kelompok

Melakukan latihan mengangkat lutut di tempat (Knee Lift) secara perorangan/erpasangan/kelompok

Melakukan latihan loncat di tempat (Jumping Jack) secara perorangan /berpasangan/kelompok



Melakukan latihan mengayun kaki ke belakang di tempat (Lunge) secara perorangan/berpasangan/kelompok

### ***Kegiatan Elaborasi***

memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;  
memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;

memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;

memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;

memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;

melakukan perlombaan senam aerobik dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok untuk menanamkan nilai kerja sama, disiplin, sportif, kejujuran, dan menghormati lawan.

### ***Kegiatan Konfirmasi***

- a. Mengoreksi kesalahan-kesalahan umum yang terjadi
- b. Memberi tugas latihan gerak sebagai penguatan materi
- c. Menganalisis materi pembelajaran melalui analisis teknik dasar.
- d. Meluruskan pemahaman teknik gerak yang dipelajari

### **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;

melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;

memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;

merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

### **Sumber Belajar**

ang terbuka yang datar dan aman (Bangsal senam)

ngkat, kaset senam irama dan radio tave

ku teks

Buku referensi, , ***Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII***, Jakarta : Erlangga

Lembar Kerja Proses Belajar, Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

### **Penilaian**

1. Teknik dan Bentuk Penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar senam irama /Areobik, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnan gerak (penilaian Proses)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	N. Proses
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ		

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

- Pengamatan sikap (afeksi):

Dilakukan selama siswa mengikuti pembelajaran Penjaskes. Unsur-unsur yang dinilai : disiplin, kejujuran, kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang dinilai																		Σ	NA				
		Disiplin			Jujur			Kerjasama			T. Jawab			Sportif			Aturan								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						

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

- Tes Pengetahuan (kognitif):

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang dinilai															Σ	NA								
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5												
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3										

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

**Butir Pertanyaan :**

No	Butir Pertanyaan
1	Jelaskan Pengertian senam aerobik ?
2	Sebutkan macam-macam senam irama ?
3	Jelaskan teknik dasar langkah kaki dalam senam aerobic !
4	Jelaskan teknik dasar gerakan lengan dalam senam aerobik !
5	Jelaskan sistematika senam aerobik !

2. Rekapitulasi Nilai :

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			

$$\text{Nilai Akhir ( NA) } = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Sangat Baik = 91 – 100 %
- Baik = 80 – 90 %
- Cukup = 70 – 79 %
- Kurang = 60 – 69 %
  
- Kurang Sekali = Kurang dari 60%

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajar

Pakem, November 2017  
Mahasiswa

Tutik S.Pd  
NIP. 19700620 199803 2 004

ANDRE PRIHUNTARA  
NIM. 14601244031

DAFTAR NILAI PJOK KELAS 8A										
No.	NAMA	LARI JARAK PENDEK			LOMPAT JAUH			BASKET		
		TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK	TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK	TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK
1	ADELIA SYEVA	77	A-	81	77	A-	82	75	B	75
2	ANANDA LAURA MIFTAH SYAFIRA	76	B+	77	76	A-	81	90	B	75
3	ANDARU DWI KUNCORO	77	A-	84	77	A-	83	75	B	75
4	ANGGA SURYA SAPUTRA	76	B	75	76	A-	84	70	B	75
5	BERLIAN TSANI KURNIAWAN	75	B+	77	75	A-	81	90	B	75
6	DEVI SEPTYANINGSIH	76	A-	82	76	A-	82	100	B	75
7	DIANA KARTIKA WIBAWAWANTI	76	B+	77	76	B+	78	90	B	75
8	FAIZAL ADITYA AKBAR	77	B+	77	77	A	87	100	B	75
9	FARIKHAH QOMARUL CHUSNA	76	A-	81	76	B+	77	100	B	75
10	GUSTIAN DWI PUTRO BAGASKORO	77	B+	79	77	A-	81	100	B	75
11	HENDRIYANTO EKO NUGROHO	76	A-	83	76	A-	82	70	B	75
12	IVANURA FADLI KURNIAWAN	77	B+	77	77	A-	82	90	B	75
13	LIMA DJENAR MAHESA									
14	MAULANA BAGUS DWI CAHYA	76	A-	82	76	B+	78	80	B	75
15	MOCHAMAD RANGGA SYAHPUTRA	75	B+	77	75	A-	82	100	B	75
16	MUHAMAD ANTONIA AFIRIN	76	B+	79	76	A-	83	80	B	75
17	MUAHAMMAD HANI PRASETYO	76	A-	82	76	A-	84	100	B	75
18	NABILA PUTRI NAWATI	75	A	86	75	B+	77	100	B	75
19	NEFFA DARMAWATI	76	B+	77	76	A-	83	90	B	75
20	PRATISARA DIVIA CITA	77	B+	77	77	A	87	90	B	75
21	PUTRI WULANSARI	76	A	86	76	B+	77	80	B	75
22	QORI SHIDQIYYAH	76	B+	78	76	A-	82	90	B	75
23										
24	REGITA CAHYANI SAHARA	77	B+	79	77	A-	83	100	B	75

25	RISKA DWI WAHYU SAPUTRA	76	A-	84	76	A-	84	90	B	75
26	RIZKA PUTRI WULANDARI	76	A	86	76	A-	85	90	B	75
27	SUHAIL PERMANA ABDILLAH	75	A	86	75	A-	82	90	B	75
28	TASYANIA SALSABILA	76	A-	81	76	A	86	80	B	75
29	TIARA CINTA PUTRI MARDANI	76	A-	86	77	A-	83	90	B	75
30	TYAS RANI FAREKA MAJID	76	A	86	76	A-	82	100	B	75
31	WINDA VERLINDA	76	A	86	76	A-	84	80	B	75

DAFTAR NILAI PJOK KELAS 8B										
No.	NAMA	LARI JARAK PENDEK			LOMPAT JAUH			BASKET		
		TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK	TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK	TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK
1	ADITYA WAHYU SAPUTRO	76	A-	82	76	A	86	90	B+	77
2	AFRIANA DWI LESTARI	76	A-	81	75	A	86	90	B	75
3	AFRIANI DWI LESTARI	77	A-	83	76	A	86	90	B+	78
4	AMELIA ARTAMURTI	76	A-	84	77	B+	78	90	B	75
5	ANANDA PUTRI SALSABILLA	77	A-	81	76	A-	81	75	B	75
6										
7	AULIA NURHAIFAH	77	B+	78	77	B+	82	90	B	75
8	AZIZAH RISKY C	75	A	87	77	B+	79	100	B+	77
9	BAGAS FAIZIN	76	B+	77	76	A-	82	90	B+	77
10	DESTI WAHYUNING H	75	A-	81	75	A	86	90	B+	77
11	DESTY PUSPITASARI	76	A-	82	76	B+	79	90	B	75
12	DIMAS RISKI ESA PUTRA	76	A-	82	76	B	74	90	B	75
13	ERIC VICKO WAHYU NUGROHO	75	A-	81	77	B	74	100	B	75
14	EFA OKTAFIANI	76	B+	78	76	B	74	100	B	75
15	FARID HAMZAH	77	A-	82	77	A-	81	100	B	75

16	FRIDAN AGUS SUBIYANTO	76	A-	83	76	A-	82	80	B	75
17	IVAN SETIAWAN	76	A-	84	77	A-	81	100	B	75
18	LISA ARIYANTI	77	B+	77	75	A	86	90	B	75
19	LIYANA EKA FUADAH GHAISANI	77	A-	83	76	A	86	90	B	75
20	MUHAMAD AVITO RAMADHAN	76	A	87	77	A	82	90	B	75
21	MUHAMMAD ICHSANUDIN	75	B+	77	76	A	86	90	B	75
22	NANDA WAHYU ARDIYANTO	76	A-	82	76	A-	83	90	B+	77
23	NIKEN PERMATAHARI	77	B+	77	77	A	86	100	B	75
24	RADITYA ARIF RAHMANTO	76	A-	83	76	B+	77	100	B	75
25	RAHMADI IRSYAD THORIQ	76	A-	84	76	A-	83	100	B+	78
26	SALSADIRA NUR RISKI	77	A-	85	77	B+	77	90	B	75
27	SEPTIAN HANAN NUR CAHYO	77	A-	82	77	A	86	90	B	75
28	VERDIANTO SURYA RAADHAN	76	A	86	76	B+	77	100	B	75
29	VIOLIN AYU FAJARWATI	76	A-	83	76	A-	81	90	B	75
30	VITA SYAFITRI	77	A-	82	77	B+	81	100	B	75
31	YUDI MUADZHIN	77	A-	84	77	A-	82	100	B	75

DAFTAR NILAI PJOK KELAS 8C										
No.	NAMA	LARI JARAK PENDEK			LOMPAT JAUH			BASKET		
		TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK	TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK	TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK
1	AUDYTHA OCTA VALLENDINO R P	76	A-	81	76	B+	77	100	B	75
2	ADITYA EMAYANTI SUDEWI	77	B+	77	75	A-	81	100	B	75
3	AJENG KARTIKA SARI	76	B+	77	75	A	81	100	A-	81
4	ANGEL VEDITA AYU MEDYA	77	A-	82	76	A-	81	100	B	75
5	APRILIA PUSPITASARI	75	A-	81	77	A-	81	100	A-	81

6	ARIFIN NUR RAHMAN	76	A	86	76	B+	77	100	B+	77
7	AULIA SATYA ANNISA PUTRI	75	A-	82	77	A	86	100	A-	81
8	AZZAHRA NURHALIZA	76	B+	77	76	A	86	100	B+	77
9	BAYU ALDI PUTRA	76	A-	81	77	B+	79	90	B+	78
10	BAYU SISWANTA	75	A-	82	75	A-	82	100	B+	77
11	DIVA ROSO UTAMI	76	B+	78	76	A-	82	100	A-	81
12	EKA FEBRIYANTI	77	A-	82	75	A	86	100	A-	81
13	ETGAR BIMO FERDIYANTO	76	A	86	76	A	86	100	A	86
14	FALAH ARKAN SEPTIANTO	76	A-	82	76	A	86	100	B+	78
15	MAULIDA KUSUMANINGRUM	77	A	86	75	A-	81	100	A-	81
16	M. BAGUS ROJUL ZULFIH	77	B+	78	76	A-	81	100	A-	81
17	MUHAMMAD HARI PRADAN	76	B+	77	77	A	86	100	A	86
18	MUHAMMAD NURUZZAMAN	76	A-	82	76	B	75	100	B	75
19	M SATRIO WICAKSONO	75	A-	83	76	A	86	80	A-	81
20	MUTIARA NI'MATUL MAULA	76	B+	79	77	A-	81	90	B+	78
21	NANDA INTAN PRASTIWI	77	A-	82	77	B	75	100	B	75
22	PRIMA KARISMA RAADHANI	76	B+	77	76	A-	81	100	B	75
23	PUTRI KUSUMAWATI	76	B+	78	77	A-	81	100	A-	81
24	RAYUNG WULAN BROLOWIRANTI	77	B+	77	75	B+	77	100	B	75
25	RESTU MUJI WIDODO	76	B+	79	76	B+	76	100	B+	78
26	RIZQINTA RADHITA NAPUTRI	77	B+	76	75	B+	77	90	B+	77
27	SEPTIYAN DWI ARIYANTO	76	A-	81	76	A	86	100	A-	81
28	SYAHRUN ISTIKLAL LUTFI	75	B+	77	76	A	86	100	A-	81
29	TRI LOKA NUSANTORO	76	B+	76	75	A-	81	90	B+	77
30	WAHYU AJI WASKITO	76	B+	77	76	B+	77	75	B	81
31	WANDA MUTI ALIVIA	77	B+	77	76	B	75	100	B+	78

DAFTAR NILAI PJOK KELAS 8D										
No.	NAMA	LARI JARAK PENDEK			LOMPAT JAUH			BASKET		
		TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK	TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK	TUGAS	PRAKTEK	SKOR PRAKTEK
1	ABID YULIAN	76	A	86	75	A	86	80	A-	83
2	AGUSTIANA MUNINGGAR S	77	B+	77	76	A-	84	100	B+	78
3	AGUSTINA TRI MURBANINGSIH	76	A-	81	76	B+	78	80	B	75
4	AMELIA APTA SAHARANI	77	B+	78	75	A-	83	90	B	75
5	ANNISA MARETA WIJAYA	75	A-	82	76	B+	77	90	B	75
6	CICILIA DONNA ANGGARETA A	76	B+	77	77	B+	78	90	B	75
7	DANIEL ARDINA SEPTAVO	75	B+	76	76	B+	77	90	B	75
8	DEVITA OKTAVIANI	76	B+	78	76	A	86	100	B	75
9	ELSHADDAI TRINOVAN NUGRAHA	76	B+	78	77	B+	78	90	B	75
10	ERLINA TRI WAHYUNI	75	B+	79	77	B+	79	100	B	75
11	ERSYA MADHU AGUSTIEN	76	B+	77	76	B	74	90	B	75
12	FALENTINUS SOFIAN WAHYU S	77	B	75	76	A	86	100	B	75
13	FIRDHA RAHMA WATI	76	B+	77	75	A	86	75	B	75
14	FIRNANDO DEFARA	76	A-	81	76	A-	83	90	B	75
15	JAMBUNADA PRABHASVARA	77	B+	77	77	B+	86	80	B	75
16	JURAIES PRAMANA PUTRA	77	A	86	76	A	86	90	B+	77
17	KRISTOFORUS AVENTINO K	76	A-	81	76	B+	77	90	B	75
18	LANELLE GLADYS ESVANDIANI	76	A	86	77	B+	79	100	B	75
19	MEILANI KUSUMAWATI	75	A-	81	76	B+	78	100	B	75
20	MARIA JANICE SHINTA APRILLA	76	A-	81	76	B+	79	100	B	75
21	PETRUS WIDYA WIDIGDA	77	A-	81	77	A	87	100	B	75
22	PULUNG DWI PAMUNGKAS	76	B	77	76	A-	83	90	B	75
23	RADITA NUGRAHA	76	A-	81	77	B+	77	75	B	75
24	RAFLI ADISTYA NANDA WIBOWO	77	B+	76	76	B+	78	90	B	75
25	RAHMAD WAHYUDI	76	B+	77	75	A-	83	90	B	75

26	RAKHA GAHARA LATIFANZA	77	B+	78	76	B	73	75	B	75
27	REZA ADI SETIAWAN	76	B+	79	76	B+	77	100	B	75
28	SELPA JANUAR RISTINE	75	A-	81	77	B+	78	80	B	75
29	SHIDQI HANANTO SURYO BASKORO	76	B+	80	76	A-	83	100	B	75
30	SOFIA FEBRI ASTUTI	76	A-	82	77	A	86	90	B	75
31	YULI KURNIAWATI	77	A-	81	76	B+	78	90	B	75
32	ADINDA BINTANG KHOIRUNNISA									



DOKUMENTASI



1	Senin 25-9-2017	07.40-10.00	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII A dengan materi permainan bola besar. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
2		10.35-12.50	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII A dengan materi permainan bola kecil. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

3	Selasa 26-9-2017	07.15-08.35	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas IX C dengan materi permainan bola besar. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
4		08.35-10.10	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas IX B dengan materi permainan bola besar. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

5		10.10-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas IX D dengan materi permainan bola besar. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
6	Rabu 27-9-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII C dengan materi permainan bola besar. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

7		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII B dengan materi permainan bola kecil. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
8	Kamis 28-9-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII B dengan materi permainan bola besar. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

9		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII D dengan materi permainan bola besar. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
10	Jumat 29-9-2017	07.40-09.00	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas IX A dengan materi permainan bola besar. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

11		09.15-11.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII C dengan materi permainan bola kecil. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
12	Sabtu 30-9-2017	07.55-10.10	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII D dengan materi permainan bola kecil. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

13	Senin 9-10-2017	07.40-10.00	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII A dengan materi permainan lari jarak pendek. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>
14		10.35-12.50	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII A dengan materi permainan lari jarak pendek. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>

15	Rabu 11-10-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII C dengan materi permainan lari jarak pendek. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>
16		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII B dengan materi lari jarak pendek . Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>

17	Kamis 12-10-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII B dengan materi lari jarak pendek. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>
18		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII D dengan materi lari jarak pendek. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>

19	Jumat 13-10-2017	09.15-11.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII C dengan materi permainan lari jarak pendek. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>
20	Sabtu 14-10-2017	07.55-10.10	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII D dengan materi lari jarak pendek. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>

21	Senin 16-10-2017	07.40-10.00	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII A dengan materi lompat jauh. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>
22		10.35-12.50	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII A dengan materi lompat jauh. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>

23	Selasa 17-10-2017	07.15-08.35	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas IX C dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
24		08.35-10.10	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas IX B dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

25		10.10-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas IX D dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
26	Kamis 19-10-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII B dengan materi lompat jauh. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

27		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII D dengan materi lompat jauh. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
28	Jumat 20-10-2017	07.40-09.00	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas IX A dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

29		09.15-11.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII C dengan materi lompat jauh. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
30	Sabtu 21-10-2017	07.55-10.10	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII D dengan materi lompat jauh. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

31	Senin 23-10-2017	07.40-10.00	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII A dengan materi permainan bola basket Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
32		10.35-12.50	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII A dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

33	Rabu 25-10-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII C dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
34		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII B dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

35	Kamis 26-10-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII B dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
36		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII D dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

37	Jumat 27-10-2017	09.15-11.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII C dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>
38	Sabtu 28-10-2017	07.55-10.10	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII D dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>

39	Senin 30-10-2017	07.40-10.00	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII A dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
40		10.35-12.50	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII A dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

41	Rabu 1-11-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII C dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
42		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII B dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

43	Kamis 2-11-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII B dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
44		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII D dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

45	Jumat 3-11-2017	09.15-11.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII C dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>
46	Sabtu 4-11-2017	07.55-10.10	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII D dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>

47	Senin 6-11-2017	07.40-10.00	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII A dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
48		10.35-12.50	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII A dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

49	Rabu 8-11-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII C dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 28 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
50		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII B dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

51	Kamis 9-11-2017	07.15-09.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII B dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 31 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	
52		09.30-11.30	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VIII D dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>	

53	Jumat 10-11-2017	09.15-11.15	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII C dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>
54	Sabtu 11-11-2017	07.55-10.10	Mengajar	<p><u>Hasil Kualitatif :</u></p> <p>Mengajar kelas VII D dengan materi kebugaran jasmani. Pembelajaran berlangsung lancar</p> <p><u>Hasil Kuantitatif :</u></p> <p>dihadiri oleh 30 siswa, 2 mahasiwa dan 1 guru mapel</p>

