

**LAPORAN INDIVIDU**

**KEGIATAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING SMPN 3 WONOSARI**

**Disusun sebagai Pertanggungjawaban Pelaksanaan**

**Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)**

**Tahun Akademik 2017/2018**



**Disusun oleh:**

**LA ODE ADHI VIRAMA**

**NIM. 14601241148**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## LEMBAR PENGESAHAN

Saya bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa sesungguhnya mahasiswa di bawah ini,

**Nama** : La Ode Adhi Virama  
**NIM** : 14601241148  
**Prodi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 3 Wonosari mulai dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Hasil kegiatan tersebut tercakup dalam naskah laporan ini.

Wonosari, 15 November 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

**Saryono, S.Pd.Jas., M.Or**  
NIP. 19811021 200604 1 001

**Agus Maryanta, S.Pd.**  
NIP. 19650304 199003 1 006

Mengesahkan,

Kepala Sekolah

Koordinator PLT

SMP Negeri 3 Wonosari

SMP Negeri 3 Wonosari



**Mulyadi, S.Pd.**  
NIP. 19631108 198601 1 003

**Hartoyo, S.Pd.**  
NIP. 19600418 198 302 1 002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan PLT di SMP N 3 WONOSARI dengan lancar. Laporan ini disusun sebagai bukti bahwa telah menempuh kegiatan PLT di SMP NEGERI 3 WONOSARI dan sebagai salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 PJKR, FIK, UNY. Penyusun menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PLT ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan baik materi dan non-materi.
2. Bapak Prof. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ketua LPPM beserta Staf yang telah memberikan semua informasi pelaksanaan PLT di sekolah.
4. Bapak Dr. Drs. Agus Widyantoro, M.Pd. selaku Dosen Pamong PLT yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan dalam melaksanakan PLT dan program PLT.
5. Bapak Saryono, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Lapangan PLT UNY jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam melaksanakan PLT.
6. Bapak Mulyadi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 3 WONOSARI yang telah memberikan ijin kepada penulis dan rekan-rekan mahasiswa untuk melaksanakan PLT di SMP N 3 WONOSARI.
7. Bapak Hartoyo, S.Pd selaku koordinator PLT di sekolah yang telah memberikan bantuan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
8. Bapak Agus Maryanta, S.Pd selaku guru pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi sehingga penulis bisa melaksanakan PLT dengan baik.
9. Seluruh guru dan karyawan di SMP N 3 WONOSARI yang telah membimbing serta memberikan dukungan.
10. Siswa-siswi SMP N 3WONOSARI, terima kasih atas kerjasama yang telah diberikan.
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PLT yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga laporan ini bermanfaat bagi diri penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, November 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR LAMPIRAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program PLT .....	7
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan Program dan Kegiatan PLT .....	10
B. Pelaksanaan PLT.....	11
C. Analisis Hasil Pelaksanaan .....	17
D. Refleksi .....	19
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	20
B. Saran.....	20
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Laporan Observasi Kelas dan Pembelajaran
2. Laporan Observasi Kondisi Sekolah
3. Laporan Dana Pelaksanaan PLT
4. Matriks
5. Silabus
6. RPP
7. Daftar Hadir Siswa
8. Kartu Bimbingan
9. Catatan Harian
10. Dokumentasi

**LAPORAN KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN JURUSAN  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DI SMP NEGERI 3 WONOSARI**

**2017**

**ABSTRAK**

**Oleh:**

**La Ode Adhi Virama**

**14601241148**

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan suatu program yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) ,yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa kependidikan di UNY. Program PLT ini merupakan sarana pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku kuliah. Selain itu, program PLT ini merupakan salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah sekolah. Masyarakat sekolah turut membantu serta mendukung pengembangan sekolah melalui program PLT.

Program PLT di SMP Negeri 3 Wonosari dimulai dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Adapun pelaksanaan program PLT tersebut meliputi observasi sekolah, observasi kelas, persiapan mengajar, RPP, praktik mengajar, pelaksanaan piket guru, serta kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk mengembangkan diri mahasiswa agar siap menjadi tenaga pendidik yang berkualitas dimasa mendatang. Pada tahap praktik mengajar, mahasiswa menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga awalnya diberi kesempatan untuk mengajar dikelas VII A, B, C, D, E, F dan kelas VIII A & B dengan alokasi waktu 2 x 40 menit setiap pertemuan. Jadwal mengajar dilaksanakan setiap hari Selasa, Rabu, Kamis, Jum'at dan Sabtu. Pada tiap kelas terdapat siswa sejumlah 32 orang, belum ada masalah yang ditemui ketika melaksanakan PLT. Namun ada sedikit hambatan pada pengelolaan kelas, dikarenakan terdapat siswa yang terlalu aktif saat dilangsungkannya pemberian materi yang membutuhkan strategi khusus dalam pembelajaran.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) antara lain mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengeolaan kelas. Mahasiswa dapat mengembangkan ilmu serta keterampilan mengajar yang dimiliki sesuai bidang keilmuan yang ditempuh. Pengelolaan kelas sangat perlu ditingkatkan agar siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik. Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengelolaan kelas diantaranya adalah membangun komunikasi yang baik antara mahasiwa PLT dengan para siswa, sehingga terjalin kerja sama antara guru dan siswa ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas.

Kata kunci : *PLT, pembelajaran, siswa.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Program Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu wujud komitmen Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) terhadap dunia pendidikan sekaligus cara untuk mengamalkan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga tersebut. Pendidikan merupakan komponen yang penting dalam kemajuan bangsa. Sekolah sebagai lembaga pelayanan dalam bidang pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di Indonesia. Dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional tidak terlepas dari peran guru dalam kegiatan pembelajaran sehingga potensi peserta didik dapat berkembang secara optimal. Walaupun guru bukan satu-satunya faktor penentu keberhasilan pendidikan, tetapi pengajaran merupakan titik sentral pendidikan dan guru memberikan andil yang besar pada kualitas pendidikan yang menjadi tanggung jawabnya.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan mata kuliah praktik yang bersifat aplikatif dan terpadu dari seluruh pengalaman belajar mahasiswa program studi kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta yang berbobot 3 SKS. Adapun tujuan dari program PLT adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pengalaman mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah/lembaga dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan.
2. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan-permasalahan sekolah/lembaga terkait dengan pengelolaan proses pembelajaran maupun kegiatan nonmengajar.
3. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam pembelajaran di sekolah/lembaga pendidikan.
4. Memberikan bekal mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai pendidik atau tenaga kependidikan yang profesional, memiliki pengetahuan, nilai, sikap, serta keterampilan yang diperlukan dalam profesinya.

Pernyataan di atas sesuai dengan amanat yang termaktub didalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan khususnya pada Bab V Pasal 26 Ayat 4 yang berbunyi “Standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi, dan seni, yang bermanfaat bagi kemanusiaan”.

Selanjutnya ditegaskan pula pada Bab VI Pasal 28 Ayat 1 yang berbunyi “Pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”. Penyelenggaraan Matakuliah PLT juga mengacu pada Undang-undang Guru dan Dosen nomor 14 Tahun 2005, khususnya yang berkenaan dengan empat kompetensi guru, yakni: kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

Mahasiswa yang tergabung dalam TIM PLT UNY menjalankan program PLT tersebut di lembaga sekolah yang sudah disediakan oleh LPPMP sebagai penyelenggara kegiatan PLT UNY 2017 dan SMP N 3 Wonosari merupakan salah satu lembaga sekolah yang dapat digunakan mahasiswa sebagai lokasi untuk menjalankan program PLT UNY 2017 yang tergabung di SMP Negeri 3 Wonosari terdiri 7 orang.

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

SMP Negeri 3 Wonosari terletak di Desa Mulo, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PLT UNY dari tahun ketahun. Lokasi SMP Negeri3 Wonosari cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak didaerah yang memiliki suasana lingkungan yang kondusif.

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

##### **1. Sejarah SMP Negeri 3 Wonosari**

Sekolah Teknik Negeri 3 Wonosari (STN 3 Wonosari) didirikan pada bulan juli 1977 menempati tanah di desa Mulo, kecamatan Wonosari. Hingga pada tahun 1979 dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No:030/U/1979 tanggal 17 Februari 1979 tentang penetapan bahwa STN 3 Wonosari dengan kurikulum SMP secara resmi ditetapkan statusnya sebagai SMP Negeri Mulo terhitung tanggal 01 April 1979 yang beralamatkan di desa Mulo, kecamatan wonosari, kabupaten Gunungkidul. Sedangkan guru karyawan pada saat itu antara lain:

- a. Bapak Sukadi
- b. Bapak Dawud Santosa
- c. Bapak Subardi
- d. Ibu Rusmiyati
- e. Bapak Slamet, B.A
- f. Bapak Suparman, B.A
- g. Bapak F.A Sumadi
- h. Bapak Ign. Suwondo
- i. Bapak Suwari
- j. Bapak Suyadi

Beliau-beliaulah sebagai sesepuh SMPN Mulo. Sebagai Kepala Sekolah waktu itu Bapak Sudandi merangkap jabatan sebagai kepala STM dan STN. Karena beliau merasa kurang afektif maka menugaskan seorang guru STM yang bernama Rebin Niardi sebagai Wakil Kepala Sekolah. Beberapa waktu kemudian diadakan pemilihan guru dan karyawan STN Wonosari dan terpilih Bapak Suwondo, B.A. sebagai Wakil Kepala Sekolah yang merupakan jabatan sementara sebelum ada Kepala Sekolah yang definitif.

Pada tahun 1988, dengan Surat Keputusan Menteri SMP Negeri Mulo ditetapkan statusnya sebagai SMP Negeri 3 Wonosari yang beralamatkan di jalan Baron, KM 6, Wonosari, Gunungkidul. Dalam perjalanannya hingga di tahun 2017 ini telah 12 kali pergantian kepala sekolah

## 2. Visi dan Misi SMP Negeri 3 Wonosari

### a. Visi Sekolah

Unggul dalam prestasi yang bertaqwa dan berbudi pekerti luhur:

- 1) Unggul dalam Bidang Akademik
- 2) Unggul dalam Prestasi Seni
- 3) Unggul dalam disiplin dan Berbudi Pekerti
- 4) Unggul dalam prestasi Olahraga
- 5) Unggul dalam bidang Keterampilan

### b. Misi Sekolah

- 1) Meningkatkan mutu akademik dengan prestasi hasil belajar untuk menaikkan NEM
- 2) Meningkatkan prestasi seni dan budaya
- 3) Meningkatkan disiplin pengalaman agama dan budi pekerti
- 4) Meningkatkan prestasi olahraga
- 5) Melaksanakan program keterampilan

## 3. Kondisi Fisik Sekolah

Secara umum kondisi fisik sekolah sudah baik dan memenuhi syarat untuk menunjang proses pembelajaran. Adapun sarana dan fasilitas pendukung proses pembelajaran yang dimiliki SMP Negeri 4 Gamping sebagai berikut:

### a. Bangunan

**Tabel 1.** Data fasilitas sekolah SMP Negeri 3 Wonosari

No.	Fasilitas	Jumlah
1	Ruang Kelas	18
2	Ruang Kepala Sekolah	1
3	Ruang Guru	1
4	Ruang Tata Usaha	1
5	Ruang Bimbingan Konseling	1

6	Perpustakaan	1
7	Koperasi	1
8	Dapur	1
9	Kantin	4
11	Masjid	1
12	Toilet guru	3
14	Ruang Piket	1
15	Laboratorium IPA	1
18	Ruang TIK	1
19	Ruang UKS	2
20	Toilet siswa	8
21	Ruang OSIS	1
25	Ruang Agama Kristen	1
27	Ruang Tamu	1
28	Gudang	1
29	Studio Musik	1
30	Lapangan	1
31	Taman	1

b. Sarana dan Prasana Sekolah

SMP Negeri 1 Wonosari merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Gunungkidul yang berlokasi di Jalan Baron, KM 6, Wonosari, Gunungkidul. SMP Negeri 3 Wonosari secara struktural berada dibawah koordinasi Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Gunungkidul. SMP Negeri 3 Wonosari sebagai institusi pendidikan mempunyai kelengkapan fisik untuk menunjang kegiatan belajar mengajar ataupun kegiatan administrasi sekolah. Berikut ini adalah data kelengkapan fisik dan fasilitas yang ada di SMP Negeri 3 Wonosari.

1) Fasilitas KBM, Media

SMP Negeri 3 Wonosari memiliki fasilitas KBM dan media yang cukup memadai. Ruang kelas tertata rapi dan terjaga kebersihannya. Kondisi fasilitas dan media yang lain Seperti papan tulis, spidol, penghapus, meja dan kursi cukup baik. Di setiap ruang kelas juga sudah disediakan LCD untuk menunjang pembelajaran.

2) Perpustakaan

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran. Proses administrasi peminjaman buku dapat dilakukan dengan efektif dan efisien dilihat dari segi waktu. Namun kondisi perpustakaan perlu mendapat kanperhatian terutama pada penataan buku dan tempat baca. Selain itu perlu lebih ditingkatkan

lagi minat baca para peserta didik.

3) Unit Kesehatan Siswa (UKS)

Ruang UKS di SMP N 3 Wonosari ada 2 ruang untuk putra dan putri. Fasilitas yang ada di UKS sudah lengkap dari obat-obatan maupun peralatan penunjang lainnya misalnya timbangan badan, alat pengukur tinggi badan, kotak obat dan P3K.

4) Bimbingan Konseling (BK)

Secara umum ruang Bimbingan Konseling dapat dikatakan sudah cukup baik dari penataan ruang dan kerapiannya. Hal tersebut dapat terlihat dari keadaan ruangan yang cukup besar. Data dinding menjadi kelengkapan yang ada di ruang tersebut.

c. Identitas Sekolah

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Wonosari  
Alamat : Jalan Baron, Km 6, Mulo, Wonosari, GK  
Telepon : -  
E-mail : [smp3wonosari@yahoo.co.id](mailto:smp3wonosari@yahoo.co.id)

4. Program Pendidikan dan Pelaksanaan

a. Kurikulum

Pada tahun ajaran 2017/2018 ini, SMP Negeri 3 Wonosari menerapkan Kurikulum Nasional (Kurikulum 2013 Revisi) untuk kelas VII dan VIII. Sementara itu, untuk kelas IX masih diterapkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006).

b. Kegiatan Akademik

Proses kegiatan belajar mengajar berlangsung di gedung SMP Negeri 3 Wonosari. Proses belajar untuk hari Senin berlangsung mulai pukul 07.40-13.05 WIB. Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, dilaksanakan kegiatan Upacara Bendera dimulai pukul 07.00-07.40. Untuk hari Selasa dan Rabu berlangsung mulai pukul 07.00-13.05 WIB. Sedangkan hari Kamis dan Sabtu berlangsung pukul 07.00-12.25. dan untuk hari Jumat kegiatan pembelajaran dimulai pukul 07.40-10.50. Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, dilaksanakan kegiatan Penyejuk Kalbu yang bertujuan untuk membina iman dan taqwa yang berlangsung pukul 07.00-07.40.

Alokasi waktu untuk 1 jam pelajaran (JP) adalah 40 menit. Jumlah kelas yang ada di SMP Negeri 3 Wonosari adalah 18 kelas yang terdiri dari:

- 1) Kelas VII berjumlah 6 kelas, yakni VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, dan VII F

- 2) Kelas VIII berjumlah 6 kelas, yakni VIII A, VIII B, VII C, VIII D, VIII E, dan VIII F.
- 3) Kelas IX berjumlah 6 kelas, yakni IX A, IX B, IX C, IX D, IX E, dan IX F

c. Kegiatan Kesiswaan

Kegiatan kesiswaan yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Wonosari adalah OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah), Olahraga, dan Kesenian. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Wonosari yaitu Bola Voli, Sepak Bola, Tenis Lapangan, Senam Lantai, Seni Musik, Drum Band, Karate, Musik Tradisional, BTA, Storry Telling, Mading, Penulisan Puisi dan Cerpen, Seni Tari, Atletik, Tonti dan Pramuka (Wajib). Semua kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa-siswa SMP Negeri 3 Wonosari. Selain itu kegiatan-kegiatan kesiswaan juga dapat melatih *softskill* siswa yang tidak didapatkan pada jam pelajaran di dalam kelas.

d. Potensi Peserta Didik, Guru, dan Karyawan

1) Potensi Peserta Didik

Siswa SMP Negeri 3 Wonosari pada tahun pelajaran 2017/2018 berjumlah 574 orang dengan perincian 6 kelas VII sebanyak 190 siswa, 6 kelas VIII sebanyak 192 siswa dan 6 kelas XI sebanyak 192 siswa.

Pengembangan potensi siswa dalam bidang akademik adalah dengan bimbingan belajar dilakukan pada hari senin sampai dengan sabtu. SMP Negeri 3 Wonosari mempunyai kegiatan ekstrakurikuler dan pembinaan OSIS sebagai wujud pengembangan potensi non akademik siswa.

2) Potensi Guru dan Karyawan

SMP Negeri 3 Wonosari mempunyai 41 tenaga pendidik dengan pendidikan terakhir S1 dan S2. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh tenaga pendidik di SMP Negeri 3 Wonosari telah memenuhi standar kriteria. Berikut ini adalah data tenaga pendidik di SMP Negeri 3 Wonosari tahun ajaran 2017/2018

NO	NAMA	JABATAN
1.	Mulyadi, S.Pd.	Guru Penjaskes
2.	Edy Astuti, S.Pd.	Guru Bahasa
3.	Untung P, S.Pd.	Guru Prakarya
4.	Sih Haisah, S.Pd.	Guru IPS
5.	Pawit Badri Alam, S.Pd.	Guru Penjaskes
6.	Jumanto, S.Pd.	Guru Matematika

7.	Dwi Handayani, S.Pd.	Guru Matematika
8.	Hartoyo, S.Pd.	Guru Matematika
9.	Sumartini, S.Pd.	Guru PPKn
10.	R. Prayogo P.S, S.Pd.	Guru Bahasa Indonesia
11.	Sugiyanto, S.Pd.	Guru Seni Rupa
12.	Rokhana, S.Pd.	Guru BK
13.	Erna Dwi Lestari, S.Pd.	Guru IPS
14.	Agus Maryanto, S.Pd.	Guru Penjaskes
15.	Trisno Enggal, S.Pd.	Guru IPA
16.	Sudarnos, S.Pd.	Guru IPA
17.	Hj. Murtini, S.Pd.	Guru Bahasa Indonesia
18.	Slamet, M.Si	Guru Pend. Agama Islam
19.	Sri Agung Mulyono, S.Pd.	Guru Matematika
20.	Triyanto, S.Pd.	Guru IPA
21.	Sri Utari, S.Pd.	Guru Bahasa Indonesia
22.	Wahsriyono, S.Pd.	Guru IPA
23.	Drs.Fx.Suyono	Guru BK
24.	Tituk Rahmawati, S.Pd.	Guru seni Musik
25.	Isnaeni, S.Pd.	Guru BK
26.	Purwanto, S.Pd.	Guru PPKN
27.	Kristini Rahayu, S.Pd.	Guru Bahasa Inggris
28.	Indri Puspitasari, S.Pd.	Guru IPS
29.	Veronika Anna D.A, M.Pd.	Guru Bahasa Inggris
30.	Ikhwanuldin Achmad, S.Pd.	Guru Matematika
31.	Amin Agus. S, S.Kom	Guru TIK
32.	Aan Masrohan, S.Pd.	Guru PAI
33.	M Dewi Suryaiswanti	Guru Pend. Agama K
34.	Jaat Siyah Riwayat, S.Pd	Guru Bahasa Daerah
35.	Novika Oktaviana, S.Pd.	Guru Bahasa Inggris
36.	K Wahyu C W., S.Sos, S.Pd	Guru Pendidikan
37.	Danu Wicaksono, S.Pd.	Guru Bahasa Daerah
38.	Nanik Dwi Suwahyuni	Guru SBK
39.	Dra. Dwi Wuryanti	Guru Bahasa Inggris
40.	Sri Widayatilah	Guru SBK
41.	Abdullah, M.Pd	Guru PAI

## B. Perumusan Program PLT

Hasil kegiatan observasi pra PLT digunakan untuk menyusun rancangan program PLT. Beberapa hal yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam

merancang program, yaitu permasalahan sekolah dan potensi yang dimiliki, mengacu pada program sekolah, kemampuan mahasiswa dari segi pendanaan dan pemikiran, faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana), ketersediaan dana yang dibutuhkan, ketersediaan waktu, dan kesinambungan program.

Berdasarkan analisis hasil observasi pada Mei 2017 pada pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di SMP Negeri 3 Wonosari, disusunlah program-program PLT yang diharapkan dapat meningkatkan potensi siswa serta menunjang pengembangan teknologi pembelajaran di SMP Negeri 3 Wonosari. Adapun rangkaian kegiatan PLT ini sebenarnya dimulai sejak dikampus dengan mata kuliah Pembelajaran Mikro.

Rumusan program kegiatan PLT disusun agar pelaksanaan kegiatan PLT lebih terarah dan tertata dengan baik. Secara garis besar program dan rancangan kegiatan PLT ini meliputi:

1. Tahap persiapan di kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PLT adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah Pembelajaran Mikro atau MicroTeaching. Pembelajaran Mikro atau Micro Teaching merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di jurusan kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (realteaching) disekolah dalam program PLT.

2. Penyerahan mahasiswa untuk observasi

Penyerahan mahasiswa untuk melakukan observasi disekolah dilakukan pada tanggal 15 September 2017. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan non-fisik dari SMP Negeri 3 Wonosari. Penyerahan ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Lapangan PLT UNY 2017 (Pak Agus), Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Wonosari (Pak Mulyadi, S.Pd), Wakil Kepala Sekolah (Pak Hartoyo), dan 7 mahasiswa PLT UNY 2017.

3. Observasi lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, nilai dan norma yang berlaku di SMP Negeri 3 Wonosari. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang. Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi adalah sebagai berikut:

- a. Perangkat pembelajaran
- b. Proses pembelajaran
- c. Perilaku/ keadaan siswa

d. Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antara lain:

- 1) Menyusun perhitungan jam efektif mata pelajaran
- 2) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran

e. Pembuatan media pembelajaran

Melalui observasi proses pembelajaran dan karakteristik siswa dalam pembelajaran di kelas, maka disusunlah media pembelajaran. Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah belajar. Media pembelajaran disesuaikan dengan materi dan kondisi sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

f. Praktik mengajar

g. Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal-soal harus dipersiapkan terlebih dahulu dengan membuat kisi-kisi soal dan menyusun butir soal/ penilaian Seni Budaya.

h. Penyusunan laporan

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PLT yang merupakan laporan pertanggungjawaban mahasiswa atas pelaksanaan PLT. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktek mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan atau untuk disyahkan sebelum waktu penarikan.

i. Penarikan mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa dari lokasi PLT, yaitu SMP Negeri 3 Wonosari dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017, yang menandai bahwa tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PLT Universitas Negeri Yogyakarta telah berakhir.

## **BAB II**

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

Program individu PLT di SMP Negeri 3 Wonosari dimulai dari beberapa kegiatan. Diantaranya persiapan, pelaksanaan dan yang terakhir adalah analisis hasil. Program utama kegiatan PLT diantaranya adalah:

#### **A. Persiapan Program dan Kegiatan PLT**

Beberapa rangkaian kegiatan dilakukan oleh mahasiswa sebelum melaksanakan PLT UNY 2017. Beberapa persiapan yang dilakukan untuk kegiatan PLT individu antaranya:

##### **1. Pembelajaran Mikro (Micro Teaching)**

Mahasiswa yang mengikuti PLT harus sudah lulus dalam menempuh mata kuliah pembelajaran mikro (micro teaching). Perkuliahan ini dilaksanakan pada semester genap yaitu semester 6. Dalam kegiatan perkuliahan pembelajaran mikro, mahasiswa dibimbing untuk dapat membuat semua perangkat yang berhubungan dengan pelaksanaan mengajar, mulai dari membuat RPP hingga penilaian hasil belajar, serta strategi dan metode yang dapat digunakan ketika mengajar sehingga sudah siap saat diterjunkan ke sekolah.

##### **2. Pembekalan PLT**

Pembekalan PLT diselenggarakan di kampus pada tanggal 11 September 2017. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan program PLT. Pembekalan PLT ini wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa yang akan melaksanakan PLT. Pembekalan yang diikuti mahasiswa yaitu pembekalan tingkat fakultas yang disampaikan oleh perwakilan Kepala Sekolah dan perwakilan dosen.

##### **3. Observasi Pembelajaran di Kelas**

Observasi kelas dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi siswa dan proses kegiatan belajar mengajar di kelas, sehingga apabila pada saat dilaksanakan praktik langsung di depan kelas, mahasiswa telah mempersiapkan strategi pembelajaran yang tepat untuk menghadapi siswa. Objek dari observasi ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang meliputi cara membuka dan menutup pelajaran, penyajian materi, memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, dan bentuk serta cara evaluasi.

##### **4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

Sebelum mengajar di kelas, mahasiswa melakukan persiapan untuk mengajar. Persiapan tersebut meliputi pembuatan perangkat pembelajaran sebagai berikut:

- a. Mencari referensi materi yang akan disampaikan.

Referensi materi pembelajaran dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, internet, televisi, koran, dan berbagai sumber lainnya yang sesuai dengan kompetensi yang ingin disampaikan kepada siswa.

- b. Menyusun RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran memiliki beberapa komponen yang juga harus diketahui oleh mahasiswa. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran biasanya berisi komponen yang berupa identitas, mata pelajaran, standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, materi pembelajaran, pendekatan, metode, langkah-langkah pembelajaran, alat/sumber belajar/ bahan, dan evaluasi pembelajaran. Dalam penyusunan RPP, mahasiswa berkonsultasi dengan guru pembimbing terlebih dahulu, terutama tentang materi yang akan disampaikan. Adanya rencana pembelajaran, mahasiswa diharapkan dapat menyampaikan materi dengan lebih terarah dan sistematis, mempersiapkan media pembelajaran yang kreatif dan cocok, serta sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai.

- c. Penguasaan materi.

Materi merupakan hal utama dalam sebuah pembelajaran, sehingga mahasiswa harus menguasai materi yang akan disampaikan di depan kelas. Hal ini bertujuan agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

- d. Persiapan fisik dan mental

Mahasiswa perlu melakukan persiapan baik fisik maupun mental sebelum melakukan praktik mengajar agar dapat tampil optimal, percaya diri, dan berwibawa di depan kelas.

## B. Pelaksanaan PLT

Pelaksanaan praktik dilaksanakan mulai tanggal 15 September 2017 sampai dengan tanggal 15 November 2017. Pihak sekolah (guru pembimbing) memberikan kesempatan mengajar bagi mahasiswa di kelas VII A, B, C, D, E, F dan kelas VIII A & B. Dalam rentang waktu yang telah ditentukan, mahasiswa mengajar sebanyak 8x pertemuan untuk tiap kelas. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

No.	Hari/ Tanggal	Pukul	Materi	Kelas
1.	Selasa, 26 September 2017	07.00-08.20	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing bawah (Praktek)	VII F
		08.20-10.50	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing bawah (Praktek)	VII A
		12.25-13.05	Aktivitas Permainan Bola Voli (Teori)	VII F

2.	Rabu, 27 September 2017	07.00-08.20	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing bawah (Praktek)	VII D
		08.20-10.50	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing bawah (Praktek)	VIII B
		12.25-13.05	Aktivitas Permainan Bola Voli (Teori)	VII D
3.	Kamis, 28 September 2017	07.00-08.20	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing bawah (Praktek)	VII B
		08.20-10.50	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing bawah (Praktek)	VII C
		11.05-11.45	Aktivitas Permainan Bola Voli (Teori)	VII B
4.	Jum'at, 29 September 2017	07.40-10.10	Permainan Bola Voli Tekhnik dasar Smash (Praktek)	VIII A
5.	Sabtu, 30 September 2017	07.00-09.15	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing bawah (Praktek)	VII E
6.	Selasa, 3 Oktober 2017	07.00-08.20	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing atas (Praktek)	VII F
		08.20-10.50	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing atas (Praktek)	VII A
		12.25-13.05	Mengajar Teori Aktivitas Air (Renang)	VII F
7.	Rabu, 4 Oktober 2017	07.00-08.20	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing atas (Praktek)	VII D
		08.20-10.50	Mengajar praktek aktivitas air (Renang)	VIII B
		12.25-13.05	Mengajar Teori Aktivitas Air (Renang)	VII D
8.	Kamis, 5 Oktober 2017	07.00-08.20	Mengajar praktek aktivitas air (Renang)	VII B
		08.20-10.50	Permainan Bola Voli Teknik dasar passing atas (Praktek)	VII C
		11.05-11.45	Mengajar Teori Aktivitas Air (Renang)	VII B
9.	Jum'at 6 Oktober 2017	07.40-10.10	Mengajar praktek aktivitas air (Renang)	VIII A
10.	Sabtu, 7 Oktober 2017	07.00-09.15	Mengajar praktek aktivitas air (Renang)	VII E

11.	Selasa, 10 Oktober 2017	07.00-08.20	Mengajar praktek aktivitas air (Renang)	VII F
		08.20-10.50	Mengajar praktek aktivitas air (Renang)	VII A
		12.25-13.05	Menjawab Soal LKS Halaman 52 (Aktivitas Air)	VII F
12.	Rabu, 11 Oktober 2017	07.00-08.20	Mengajar praktek aktivitas air (Renang)	VII D
		08.20-10.50	Permainan Bola Basket dengan Teknik Dasar Passing (Praktek)	VIII B
		12.25-13.05	Menjawab Soal LKS Halaman 52 (Aktivitas Air)	VII D
13.	Kamis, 12 Oktober 2017	07.00-08.20	Permainan Bola Basket dengan Teknik Melempar dan Menangkap (Praktek)	VII B
		08.20-10.50	Mengajar praktek aktivitas air (Renang)	VII C
		11.05-11.45	Menjawab Soal LKS Halaman 52 (Aktivitas Air)	VII B
14.	Jum'at, 13 Oktober 2017	07.40-10.10	Permainan Bola Basket dengan Teknik Dasar Passing (Praktek)	VIII A
15.	Sabtu, 14 Oktober 2017	07.00-09.00	Mengajar permainan Bola Basket 40 menit Teori karena hujan dan sisanya praktek yaitu teknik dasar melempar dan menangkap	VII E
16.	Selasa, 17 Oktober 2017	07.00-08.20	Permainan Bola Basket dengan Teknik Melempar dan Menangkap (Praktek)	VII F
		08.20-10.50	Permainan Bola Basket dengan Teknik Melempar dan Menangkap (Praktek)	VII A
		12.25-13.05	Aktivitas Kebugaran Jasmani (Teori)	VII F
17.	Rabu, 18 Oktober 2017	07.00-08.20	Materi Teori Melempar dan Menangkap bola permainan bola basket (Hujan)	VII D

		08.20-10.50	permainan bola basket dengan teknik dasar Shooting	VIII B
		12.25-13.05	Aktivitas Kebugaran Jasmani (Teori)	VII D
18.	Kamis, 19 Oktober 2017	07.00-08.20	Permainan Bola Basket dengan Teknik Shooting	VII B
		08.20-10.10	Mengajar permainan bola basket dengan teknik melempar dan menangkap	VII C
		11.05-11.45	Aktivitas Kebugaran Jasmani (Teori)	VII B
19.	Jum'at 20 Oktober 2017	07.40-10.10	Materi Permainan Sepak Bola (Praktek)	VIII A
20.	Sabtu, 21 Oktober 2017	07.00-09.15	Materi Teori Permainan Bola Basket di dalam kelas (Hujan)	VII E
21.	Rabu, 25 Oktober 2017	07.00-08.20	Permainan sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring (Praktek)	VII D
		08.20-10.50	Permainan sepak bola yaitu variasi spesifik teknik dasar gerak menendang, menahan, dan menggiring (Praktek)	VIII B
		12.25-13.05	Aktivitas Kebugaran Jasmani (Teori)	VII D
22.	Kamis, 26 Oktober 2017	07.00-08.20	Permainan sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring (Praktek)	VII B
		08.20-10.50	Permainan sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring (Praktek)	VII C
		11.05-11.45	Aktivitas Kebugaran Jasmani (Teori)	VII B
23.	Jum'at 27 Oktober 2017	07.40-10.10	Permainan sepak bola yaitu variasi spesifik teknik dasar gerak menendang, menahan, dan menggiring (Praktek)	VIII A

24.	Sabtu, 28 Oktober 2017	08.50-09.20	Permainan sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring (Praktek)	VII E
25.	Selasa, 31 Oktober 2017	07.00-08.20	Permainan sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring (Ptaktek)	VII F
		08.20-10.50	Permainan sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring (Praktek)	VII A
		12.25-13.05	Tanya Jawab Kepada siswa terkait materi olahraga (Teori)	VII F
26.	Rabu, 1 November 2017	07.00-08.20	Mengajar Permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing (Praktek)	VII D
		08.20-10.50	Mengajar permainan bola basket dengan materi variasi dribling kombinasi passing lemparan samping	VIII B
		12.25-13.05	Aktivitas Senam Lantai (Teori)	VII D
27.	Kamis, 2 November 2017	07.00-08.20	Mengajar Permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing (Praktek)	VII B
		08.20-10.50	Mengajar Permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing (Praktek)	VII C
		11.05-11.45	Aktivitas Senam Lantai (Teori)	VII B
28.	Jum'at 3 November 2017	07.40-10.10	Mengajar permainan bola basket dengan materi variasi dribling kombinasi passing lemparan samping	VIII A
29.	Sabtu, 4 Oktober 2017	07.00-09.15	Mengajar Permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing (Praktek)	VII E
30.	Selasa, 7 November 2017	07.00-08.20	Mengajar Permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing (Praktek)	VII F

		08.20-10.50	Mengajar Permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi pasing (Praktek)	VII A
		12.25-13.05	Aktivitas Senam Lantai (Teori)	VII F
31.	Rabu, 8 November 2017	07.00-08.20	Aktivitas Permainan Bola Basket (Praktek)	VII D
32.	Kamis, 9 November 2017	07.00-08.20	LIBUR TRY OUT KELAS 3	VII B & C
33.	Jum'at, 10 November 2017	07.40-10.50	Pengambilan Nilai Bola Basket (Praktek)	VIII A
34.	Sabtu, 11 November 2017	07.00-09.00	Pengambilan Nilai Bola Basket (Praktek)	VII E
35.	Selasa, 14 November 2017	07.00-08.20	Aktivitas Permainan Bola Basket (Praktek)	VII F
		08.20-10.50	Aktivitas Permainan Bola Basket (Praktek)	VII A
		12.25-13.05	Menjawab Soal LKS dengan materi Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)	VII F

Dalam praktiknya, mahasiswa mengajar sesuai dengan teori pembelajaran yang telah diperoleh dari mata kuliah pembelajaran mikro, yaitu terdiri dari:

1. Praktek mengajar

Program mengajar Bahasa Jawa dilaksanakan di kelas VIII A, B, C, D, E, F. Media Pembelajaran yang dipakai :

- a. Media Pembelajaran
- b. Buku paket (LKS dan Buku Pendidikan Olahraga, Jasmani dan Kesehatan Kelas VIII dan VII SMP/MTs. Buku Guru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2017)

2. Kegiatan praktik mengajar

a. Kegiatan Awal

Mahasiswa mengawali pelajaran dengan mengucapkan salam, mengingatkan materi pembelajaran sebelumnya, menceritakan pengalaman yang berhubungan dengan materi pembelajaran, serta menyampaikan tujuan pembelajaran. Hal ini bertujuan untuk menyiapkan siswa secara mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan juga untuk menimbulkan perhatian dan motivasi siswa.

b. Kegiatan inti

Bagian ini memfokuskan pada cara memberikan materi pelajaran kepada siswa. Strategi dan metode yang akan digunakan dalam mengajar (menyampaikan atau menjelaskan materi pelajaran) sangat berpengaruh, sehingga mencakup beberapa keterampilan menjelaskan, memberikan penguatan, menggunakan media, bertanya, dan lain-lain.

c. Kegiatan penutup

Pada bagian ini siswa diarahkan untuk mengevaluasi dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Mahasiswa mengulang kembali hal-hal materi yang belum di pahami oleh siswa dan sekali lagi memberikan contoh praktek dengan gerakan yang baik dan benar sehingga siswa lebih mengetahui kesalahan yang dilakukan. Selain itu, disampaikan juga tugas yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan.

### **C. Analisis Hasil Pelaksanaan**

#### **1. Manfaat PLT bagi Mahasiswa**

Menjalani profesi sebagai guru selama pelaksanaan PLT, telah memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa untuk menjadi seorang guru tidak hanya cukup dalam hal penguasaan materi dan pemilihan metode pembelajaran yang sesuai dan tepat bagi siswa, namun juga dituntut untuk menjadi manajer kelas yang handal sehingga pembelajaran dapat dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disiapkan.

Pengelolaan kelas yang melibatkan seluruh anggota kelas yang memiliki karakter yang berbeda sering kali menuntut kepekaan dan kesiapan guru untuk mengantisipasi, memahami, menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi dalam proses pembelajaran. Komunikasi dengan para siswa di luar jam pelajaran sangat efektif untuk mengenal pribadi siswa sekaligus untuk menggali informasi yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran khususnya mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa. komunikasi yang baik yang terjalin dengan para siswa, guru, teman-teman satu lokasi dan seluruh komponen sekolah telah membangun kesadaran untuk senantiasa meningkatkan kualitas. Poin penting manfaat PLT bagi mahasiswa antara lain:

- a. Menambah pemahaman tentang proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah atau lembaga
- b. Memperoleh pengalaman tentang cara berpikir dan bekerja secara interdisipliner

- c. Memperoleh daya penalaran dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah, klub, atau lembaga
- d. Memperoleh keterampilan untuk melaksanakan pembelajaran dan manajerial di sekolah atau lembaga
- e. Mahasiswa mempunyai kesempatan untuk dapat berperan sebagai motivator, dan membantu pemikiran sebagai problem solver.

## **2. Faktor Pendukung PLT**

- a. Kedisiplinan tinggi dari seluruh komponen sekolah menjadi faktor pendukung yang penting demi tercapainya efektivitas dan efisiensi kegiatan belajar mengajar.
- b. Motivasi dari seluruh komponen untuk menjadi yang terbaik sangat mendorong semangat bagi praktikan agar mampu melaksanakan PLT dengan baik.
- c. Hubungan yang baik dengan guru pembimbing, dosen pembimbing dan seluruh komponen sangat membantu praktikan dalam melaksanakan praktik mengajar.
- d. Besarnya perhatian pihak SMP Negeri 3 Wonosari kepada praktikan juga sangat membantu kelancaran kegiatan praktik mengajar.

## **3. Faktor Penghambat PLT**

Kegiatan PLT tidak lepas dari hambatan. Hambatan ini muncul karena situasi lapangan belum tentu sama dengan situasi pada saat latihan, khususnya hambatan pada PLT berbeda dengan saat pengajaran pembelajaran di kampus. Beberapa hambatan yang muncul dalam PLT sebagai berikut:

- a. Masalah adaptasi praktikan dengan lingkungan dan komponen yang ada di sekolah termasuk dengan siswa, solusinya adalah praktikan harus lebih aktif melakukan pendekatan dengan seluruh komponen yang ada di sekolah.
- b. Masih banyak siswa ketika mengajar banyak yang tidak ikut bergerak dan kurang aktif dalam pembelajaran. Mereka lebih cenderung duduk-duduk dan beristirahat. Terutama siswa yang putri. Terkadang siswa melakukan aktivitasnya sendiri tanpa mau mendengar arahan dari praktikan. Solusinya dengan mencoba metode yang lain serta lebih memperhatikan seluruh siswa.
- c. Kondisi pembelajaran diluar kelas masih kurang kondusif terkadang mereka masih sering berbicara dengan temannya tanpa mau memperhatikan praktikan yang ada di depan. Solusinya adalah praktikan lebih aktif lagi dan suaranya lebih tegas dalam memberikan hukuman.
- d. Sebagian siswa kurang serius dalam pembelajaran praktek.

Upaya dalam mengatasi hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama PLT yaitu lebih mempersiapkan diri, terutama penguasaan materi yang disampaikan agar dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk ditampilkan dalam proses belajar mengajar dan memudahkan dalam penguasaan serta pengelolaan kelas. Upaya untuk memunculkan kreativitas siswa yaitu dengan memberikan motivasi agar lebih aktif dalam proses belajar mengajar. Memakai metode dan model pembelajaran yang berbeda-beda di setiap pertemuan agar para peserta didik lebih mudah memahami pelajaran. Memberi kuis kepada peserta didik agar tidak bosan dalam mengikuti pelajaran. Memberikan motivasi sebelum pelajaran agar peserta didik lebih kondusif.

#### **D. Refleksi**

Setiap pengalaman tentunya memberikan sebuah arti bagi Makhhluk Nya, tinggal bagaimana manusia memaknai maksud dari setiap pengalaman tersebut. Demikian juga dalam pengalaman praktikan selama melaksanakan kegiatan PLT di SMP Negeri 3 Wonosari. Praktik pengalaman lapangan ini benar-benar menjadi momentum pembelajaran yang tepat bagi setiap calon guru agar harapannya kelak menjadi guru yang profesional. Praktikan dalam pelaksanaan PLT sendiri sangat berperan penting dalam pengembangan pembelajaran maupun keterlibatannya dalam mencerdaskan peserta didik yang kemudian harapan nantinya tercipta lulusan yang lebih baik.

Pada pelaksanaan PLT ini sendiri juga bukan tanpa hambatan melainkan ada beberapa hambatan dalam pembelajaran selama pelaksanaannya. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kesiapan praktikan dalam mempersiapkan metode pembelajaran yang menarik sejak awal tatap muka pertama dalam kegiatan pembelajaran (praktik perdana). Namun hal tersebut dapat menjadi evaluasi untuk praktikan dan memeberikan solusi terbaik agar kegiatan pembelajaran sejalan dengan apa yang telah direncanakan / diharapkan. Sehingga bagi praktikan sendiri sangat perlu untuk mempersiapkan lebih baik / matang sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk kedepannya. Untuk pelaksanaan PLT pada tahun-tahun selanjutnya diharapkan praktikan lebih peka dalam melaksanakan observasi pada awal kegiatan PLT, sehingga hambatan yang ditemukan selama pengamatan /observasi dapat segera mungkin dievaluasi dan dipersiapkan solusi yang tepat sehingga persiapan dalam pelaksanaan pembelajaran akan lebih baik / terencana serta berjalan dengan lancar.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan PLT yang telah dilaksanakan sejak tanggal 15 September sampai 15 November 2017 di SMP Negeri 3 Wonosari, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan PLT menjadikan mahasiswa dapat terjun langsung dan berperan aktif dalam lembaga pendidikan formal, menambah sudut pandang dan memperluas wawasan mahasiswa dalam lingkungan sekolah, membentuk mahasiswa agar lebih kreatif, inovatif dan percaya diri sebagai bagian dari masyarakat.
2. Observasi pembelajaran dan pengenalan karakteristik siswa sangat penting dilakukan agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar.
3. PLT mendewasakan cara berfikir dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa
4. PLT memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk menerapkan dan mengembangkan ilmu serta keterampilan yang dimiliki dalam kegiatan pembelajaran.

#### **B. SARAN**

Kegiatan PLT yang akan datang diharapkan terlaksana dengan kualitas yang lebih baik. Saran untuk kemajuan pelaksanaan kegiatan PLT adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Mahasiswa harus mampu untuk menggunakan berbagai macam metode pembelajaran agar siswa tidak bosan.
  - b. Mahasiswa harus mampu mengatur tempo berbicara agar tidak terlalu cepat sehingga seluruh siswa dapat mengerti dan paham.
  - c. Mahasiswa harus dapat mengobrol dengan siswa agar selalu fokus disaat pelajaran.
  - d. Mahasiswa harus mampu memberi semangat pada siswa agar selalu semangat belajar.
  - e. Mahasiswa harus mampu memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan siswa.
  - f. Mahasiswa harus rajin berkoordinasi dengan guru pembimbing lapangan agar semua hal yang terkait dengan PLT dapat dikerjakan dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

TIM UPLT. 2017. *Panduan KKN-PLT Universitas Negeri Yogyakarta 2017*. UNY PRESS: Yogyakarta.

TIM UPLT. 2017. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta 2017*. UNY PRESS: Yogyakarta.

# LAMPIRAN



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

NPma.1

untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 3 WONOSARI  
 ALAMAT SEKOLAH : Jl. Baron Km 6 Mulo, Wonosari, GK  
 NAMA MHS : LA ODE ADHI VIRAMA  
 NOMORMHS : 14601241148  
 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A</b>	<b>Perangkat Pelatihan/Pembelajaran</b>	
	1. Kurikulum	Kurikulum 2013 kelas 7 dan 8 sedangkan kelas masih menggunakan KTSP
	2. Silabus	Silabus yang dibuat lengkap dan sudah mencantumkan pendidikan karakter.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran/Latihan	RPP yang dibuat oleh guru lengkap dan sudah mencantumkan pendidikan karakter. Pada kegiatan inti sudah mencakup Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar, dan Menyaji untuk K13 dan eksplorasi, elaborasi dan konfirmasi untuk KTSP.
<b>B</b>	<b>Proses Pelatihan/Pembelajaran</b>	
	1. Membuka pelajaran	1. Membuka pelajaran diawali dengan berdoa, menanyakan kehadiran siswa dan apersepsi. 2. Membuka pelajaran dengan memberikan motivasi kepada siswa sehingga siswa lebih antusias untuk belajar 3. Apersepsi tentang pembelajaran 4. Menyampaikan tujuan pembelajaran
	2. Penyajian materi	1. Penyajian materi sesuai dengan materi 2. Penyajian materi sesuai dengan buku yang menjadi acuan 3. Penyajian materi baik, hal ini terlihat ketika pembelajaran peserta didik sudah terlihat menguasai materi pembelajaran 4. Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik terkait materi yang diajarkan 5. Peserta didik diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan
	3. Metode pembelajaran	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Inquiri
	4. Penggunaan bahasa	Penggunaan bahasa saat pembelajaran yaitu menggunakan bahasa Indonesia terkadang menggunakan bahasa jawa atau bahasa daerah agar perbincangan dengan siswa terlihat akrab.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu efektif sesuai dengan waktu yang dibuat pada RPP
	6. Gerak	Guru tidak hanya diam ditempat tetapi berpindah mengawasi setiap siswa. Dan langsung mendatangi siswa yang kurang bisa melakukan latihan yang diberikan oleh guru.

7. Cara memotivasi siswa	Memberikan stimulus mengenai ketrampilan yang harus diterapkan pada kehidupan sehari-hari dan mengajukan pertanyaan yang dapat memotivasi siswa
8. Teknik bertanya	3. Guru bertanya kepada siswa secara umum maupun menunjuk salah satu siswa tentang materi yang sedang dibahas. 4. Guru memancing siswa agar bertanya mengenai apa yang dipelajarinya
9. Teknik penguasaan kelas	3. Guru sudah baik, selalu ada penegasan yang baik yang diberikan kepada peserta didikan kadang-kadang diselingi dengan cerita. 4. Guru tidak hanya duduk tetapi berpindah tempat memantau siswa yang sedang melakukan gerakan yang dipraktikkan.
10. Penggunaan media	Guru sudah menggunakan media laptop dan LCD dengan maksimal
11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru melakukan evaluasi tidak hanya saat akhir pembelajaran melainkan saat kegiatan atau proses pembelajaran berlangsung. Guru mengevaluasi gerakan yang dipraktikkan oleh siswa.
12. Menutup pelajaran	Ketika menutup pembelajaran guru melakukan evaluasi dan menyampaikan kesimpulan dari materi yang disampaikan selama proses pembelajaran.
<b>C</b>	<b>Perilaku Peserta Pelatihan (Diklat)</b>
1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa selalu menyimak dan memperhatikan tapi terkadang berbicara dengan teman dan ijin keluar kelas dengan alasan pergi ke kamar kecil.
2. Perilaku siswa di luar kelas	1. Perilaku siswa diluar kelas cukup sopan, selalu menyapa guru, menjabat tangan dan menghormati orang lain dan teman sejawat 2. perilaku siswa yang terlihat ketika berada diluar kelas adalah kebanyakan siswa pergi ke kantin, bermain bola ketika istirahat dan ada siswa hanya berbincang-bincang dengan temannya.

Koordinator PLT

**Hartoyo, S.Pd.**

NIP.19600418 198 302 1 002

Wonosari.....

Mahasiswa PLT

**La Ode Adhi Virama**

NIM. 14601241148

Lampiran 2. Observasi Kondisi Sekolah



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH\*)**

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.2  
untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 3 WONOSARI  
 ALAMAT SEKOLAH : Jl. Baron Km 6 Mulo, Wonosari, GK  
 NAMA MHS : LA ODE ADHI VIRAMA  
 NOMORMHS : 14601241148  
 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Bangunan sekolah tergolong baik, dan layak pakai.	Baik
2	Potensi siswa	Potensi siswa dapat terlihat ketika mengikuti ekstra dan kegiatan belajar mengajar yang ada di sekolah.	Baik
3	Potensi guru	Potensi guru SMP N 3 Wonosari disiplin, baik dan rajin	Baik
4	Potensi karyawan	Karyawan rajin dan hadir tepat waktu	Baik
5	Fasilitas KBM, media	Komputer, LCD, whiteboard, papan tulis dan spidol. Untuk LCD ada beberapa kelas yang tidak berfungsi yaitu kelas 7F, 8D, dan 8F	Baik
6	Perpustakaan	Ruang perpustakaan baik dan nyaman untuk belajar, namun ruangan perpustakaannya masih kecil	Baik
7	Laboratorium	Lab. Komputer, Lab. IPA, Lab. Bahasa, Lab. Musik	Baik
8	Bimbingan konseling	Bimbingan karir, sosial, dan kesehatan siswa. Bimbingan dilakukan dengan pembelajaran di kelas dan dilakukan di luar kelas.	Baik
9	Bimbingan belajar	Siswa yang bermasalah dalam belajar diarahkan ke guru mata pelajaran yang bersangkutan	Baik
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	Di laksanakan sesuai jadwal	Baik
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Organisasi : OSIS Fasilitas : lengkap dan terdapat ruang OSIS	Baik
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Ruangan UKS dan fasilitas cukup memadai	Baik
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Teratur dan sistem, terdapat data-data dinding tentang	Baik

		pengorganisasian sekolah	
14	Karya Ilmiah oleh Guru		
15	Koperasi siswa	Kantin dan <i>bussiness center</i>	Baik
16	Tempat ibadah	Mushola dan fasilitas beribadah sangat memadai	Baik
17	Kesehatan lingkungan	Lingkungan sekolah bersih dan taman terawat rapi, fasilitas pendukung kamar mandi baik	Baik
18	Lain-lain : Taman	Taman: taman berada di tengah lingkungan sekolah terawat dengan baik.	Baik

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

Wonosari.....

Koordinator PLT

**Hartoyo, S.Pd.**

NIP.19600418 198 302 1 002

Mahasiswa PLT

**La Ode Adhi Virama**

NIM. 14601241148

Lampiran 3. Laporan Dana PLT



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PLT UNY

TAHUN 2017

F03

NAMA SEKOLAH : SMP 3 Wonosari  
ALAMAT SEKOLAH : Jalan Baron, KM 6, Mulo, Wonosari, GK  
GURU PEMBIMBING : Agus Maryanta, S.Pd.  
PELAKSANAAN PPL : 15 September – 15 November 2017

NAMA MAHASISWA : La Ode Adhi Virama  
NIM : 14601241148  
FAK/ JUR/ PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Saryono, S.Pd., Jas., M.Or

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/Kuatitatif	Serapan Dana (dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah	Mahasiswa	Pemda	Sponsor/ Lembaga	
1.	Pelaksanaan PLT	Cetak RPP (8 RPP)	-	Rp 20.000,-	-	-	Rp. 20.000,-
		Media Pembelajaran	-	Rp 12.000,-	-	-	Rp. 12.000,-

		Penggandaan Tugas Siswa	-	Rp 5.000,-	-	-	Rp 5.000,-
2.	Penyusunan Laporan PLT						
		<b>Jumlah</b>					Rp. 37.000,-

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing PLT



**Saryono, S.Pd. Jas., M.Or.**  
NIP. 198110212006041001

Mahasiswa PLT




**La Ode Adhi Virama**  
NIM. 14601241148

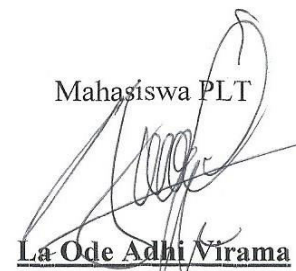




	1) Bola Voli					2	2					4
	c. Piket		6	6	6	6	6	6	6	6		48
6.	<b>Kegiatan Sekolah</b>											
	a. Upacara Bendera Hari Senin		1	1	1	1	1		1	1	1	8
	b. Apel pagi		1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	11.25
	c. Upacara Hari Kesaktian Pancasila											
	d. Upacara Sumpah Pemuda							1				1
7.	<b>Kegiatan Insidental</b>											
8	<b>JUMLAH JAM</b>	9	48.25	42.25	42.25	46.25	46.25	42.25	40.25	42.25	6.25	365.25


  
 Kepala Sekolah SMP N 3 Wonosari  
**Mulyadi, S.Pd.**  
 NIP. 196311081986011003

Mengetahui/ Menyetujui  
 Dosen Pembimbing Lapangan  
  
**Saryono, S.Pd., Jas., M.Or.**  
 NIP. 198110212006041001

Mahasiswa PLT  
  
**La Ode Adhi Virama**  
 NIM. 14601241148

## Lampiran 5. SILABUS

### SILABUS

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>:</b>	<b>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi</b>
<b>Sekolah</b>	<b>:</b>	<b>SMP Negeri 3 Wonosari</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>:</b>	<b>VII</b>
<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>:</b>	<b>SMP/ MTs</b>

### Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)  4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang/ mengumpan bola</li> <li>• Menghentikan bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menyundul bola</li> <li>• Melempar ke dalam</li> <li>• Menjaga gawang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>	3JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> <li>• Internet</li> </ul>
	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing bawah</li> <li>• Passing atas</li> <li>• Servis bawah</li> <li>• Servis atas</li> <li>• Smes/spike</li> <li>• Block/ bendungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes/<i>spike</i>, bendungan/<i>blocking</i>).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio:</p>	3JP	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>		
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menembak bola</li> <li>• Merebound bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>	3JP	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>			
<p>3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Memukul bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>	3JP	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket</li> <li>• Posisi berdiri/<i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Servis panjang</li> <li>• Servis pendek</li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</li> </ul>	Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar	3JP	
	Tennis Meja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bet</li> <li>• Posisi berdiri/<i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Servis <i>forehand</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dansmes).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam delapan</li> </ul>	Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas	3JP	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servis <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan smes</li> </ul>	<p>kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab.</li> </ul>	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>		
3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan jalan cepat</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p>	3 jp	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)		dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>	Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar		
	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan lari jarak pendek</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional</li> </ul>	Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar	3JP	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awalan</li> <li>• Tolakan</li> <li>• Melayang di udara</li> <li>• Mendarat</li> </ul>	<p>dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>	3JP	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</li> <li>Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>			
	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang peluru</li> <li>Awalan</li> <li>Menolak peluru</li> <li>Gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>	Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar	3JP	
3.4 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri. **)	Bela diri <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuda-kuda</li> <li>Pola langkah</li> <li>Pukulan</li> <li>Tendangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan).</li> </ul>	Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observasi:	3JP	
4.4 Mempraktikkan					

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
gerak spesifik seni beladiri. **)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangkisan</li> <li>• Elakan</li> <li>• Hindaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.</li> <li>• Peserta didik merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah.</li> <li>• Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik.</li> <li>• Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>	<p>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>		
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya. 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan	<p>Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komposisi tubuh</li> <li>• Daya tahan jantung dan paru-paru/<i>cardiovascular</i></li> <li>• Daya tahan otot</li> <li>• Kelentukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiovascular</i>), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya.</li> <li>• Peserta didik mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani</li> </ul>		3JP	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kekuatan</li> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<p>yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> </ul>			
<p>3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senamntai.</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>• Keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>• Guling ke depan</li> <li>• Guling ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>	3JP	


Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah dasar</li> <li>• Gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>• Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>• Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru.</li> <li>• Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama					
3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***) 4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	Aktivitas Renang <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengenalan di air</li> <li>• Gerakan meluncur</li> <li>• Gerakan kaki</li> <li>• Gerakan lengan</li> <li>• Gerakan mengambil napas</li> <li>• Koordinasi gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air (gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan).</li> <li>• Peserta didik mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</li> </ul>	<p>Unjuk Kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: prinsip dan konsep keterampilan dasar</p>	3JP	
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertumbuhan</li> <li>• Perkembangan</li> <li>• Faktor-faktor yang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder,</li> </ul>			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p>	<p>mempengaruhi perubahan fisik sekunder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</li> </ul>	<p>faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</li> </ul>			
<p>3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p> <p>4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola makan sehat</li> <li>• Zat gizi makanan</li> <li>• Gizi seimbang</li> <li>• Pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan).</li> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan</li> </ul>		3JP	

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
serta pengaruhnya terhadap kesehatan.		<p>sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut.</li> <li>• Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.</li> </ul>			

Mengetahui,  
Kepala SMP N 3 Wonosari



**MULYADI. S.Pd.**  
NIP.19631108 198601 1 003

Wonosari, Juli 2017  
Guru Mata Pelajaran



**AGUS MARYANTA, S.Pd.**  
NIP. 19650304 199003 1 006

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan : SMP Negeri 3 Wonosari**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**  
**Kelas/ Semester : VII/I**  
**Materi Pelajaran : Bola Voli**  
**Alokasi Waktu : 6 JP**

---

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	3.1.1 Peserta didik mampu memahami gerak spesifik teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli 3.1.2 Peserta didik mampu memahami gerak spesifik teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli
4.1 Mempraktekan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional baik *)	4.1.1 Peserta didik mampu mempraktekan gerak spesifik teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli 4.1.2 Peserta didik mampu mempraktekan gerak spesifik teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli
2. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli

### D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Tanya Jawab

### E. Media Alat dan Sumber Pembelajaran

Media : Gambar  
Alat : Bola Voli, Net, Cun, Peluit dan Stopwatch  
Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

### F. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan Bola Voli  
Subtema : Passing Bawah dan Passing Atas.

#### 1. Materi Pembelajaran Reguler dalam Permainan Bola Voli

##### a. Teknik Dasar Passing Bawah

Teknik dasar atau cara melakukan passing bawah yang benar (Bola voli). Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli. Passing bawah biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman seregu (teman satu tim). Selain itu passing bawah juga digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh.

Passing bawah yang dilakukan dengan baik akan dapat menerima atau pun menahan berbagai bentuk serangan yang dilakukan oleh tim lawan, serta sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan balik dengan mengopernya ke tosser (setter) yang mempunyai tugas untuk mengatur pola serangan.



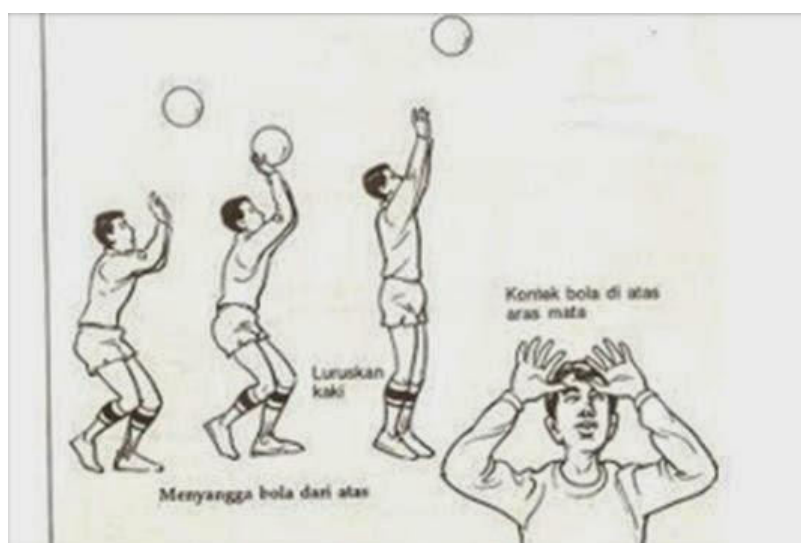
Berikut ini adalah beberapa langkah atau cara melakukan passing bawah dengan benar:

1. Ambil sikap siap yang umumnya dilakukan dalam permainan bola voli, yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu serta kedua lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan.
2. Rapatkan serta luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari menjadi sejajar
3. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan ke arah datangnya bola, dalam hal ini siku harus betul-betul dalam keadaan lurus. Letak perkenaan bola harus berada pada bagian prosimal lengan atau diatas dari pergelangan tangan.
4. Dan disaat bola mengenai kedua lengan, lutut kaki diluruskan.
5. Dalam melakukan passing bawah ke arah depan, ayunan lengan tidak lebih dari sudut  $90^{\circ}$  dengan bahu atau badan.

b. Teknik dasar passing atas

Passing atas dalam bola voli adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman seregu yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan, namun bila mendapat kesempatan yang baik, passing atas juga bisa digunakan sebagai serangan dengan menempatkan bola ketempat yang kosong.

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai passing atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (setter) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. Passing atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan spiker/ smasher (orang yang melakukan pukulan smash) untuk melakukan pukulan smash dengan tajam, keras, dan mematikan. Apalagi bila dilakukan secara bervariasi, pihak lawan pasti akan sangat sulit menebak serangan-serangan yang akan dilakukan oleh tim tersebut.



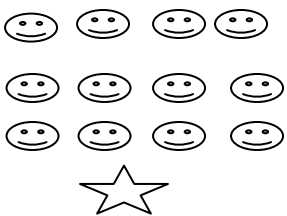
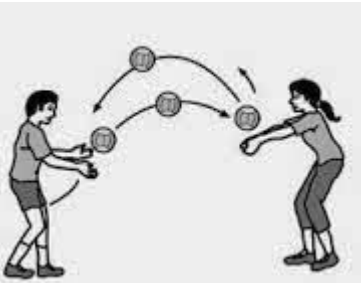

Cara melakukan teknik dasar passing atas dalam bola voli:

1. Ambil sikap siap yang biasa dilakukan dalam olahraga bola voli, yaitu kedua kaki dibuka hingga selebar bahu, kedua lutu kaki agak ditekuk dan badan merendah atau agak dibungkukkan ke depan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
2. Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang dan membentuk seperti mangkok. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga.
3. Saat bola sudah tepat berada di atas dari badan, dengan kedua tangan ditekuk pada bagian siku ataupun pergelangan tangan. Posisi tangan harus sedikit berada di atas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan. Saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku. Dalam mendorong bola jari yang paling dominan saat mendorong adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.
4. Dan pada gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, kedua lengan lurus serta pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan-gerakan akhir seperti ini merupakan gerak dasar (fundamental) dalam melakukan gerakan dorongan.

## G. Langkah-Langkah Pembelajaran

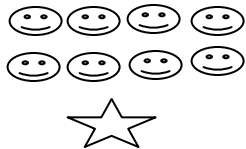
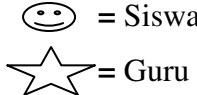
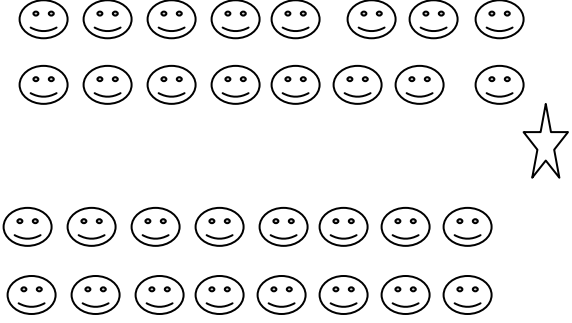
### *Pertemuan ke I*

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyiapkan peserta didik, membariskan 3 bersyaf dan berhitung.</li> <li>• Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa.</li> <li>• Guru mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan secara umum</li> <li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu</li> <li>• Memotivasi siswa dengan menjelaskan materi manfaat belajar permainan bola voli dalam kebugaran jasmani</li> <li>• Memberikan appersepsi kepada peserta didik terkait materi yang sebelumnya dengan materi yang akan diajari</li> </ul>	15 menit

	<p>Formasi:</p>  <p>Ket:</p> <p>☺ = Siswa</p> <p>☆ = Guru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala) sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis)</li> </ul>	
2.	<p><b>Kegiatan inti:</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <p>Peserta didik di bagi menjadi 3 bersyaf, peserta didik diminta mengamati guru, guru melakukan passing bawah. Hal yang diamati adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menerima bola di depan badan</li> <li>Berat badan dialihkan di depan</li> <li>Posisi tangan dan lengan</li> <li>Perhatikan saat bola menyentuh lengan</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah melihat atau mengamati yang dipraktekan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktekan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>Peserta didik di minta untuk mencari pasangan atau berkelompok dan mencoba melakukan gerakan passing bawah dengan berhadapan. Setelah peserta didik mendapatkan kelompoknya maka peserta didik melakukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan latihan passing dengan berpasangan misalnya peserta didik yang pertama melempar bola kearah peserta didik yang ke dua dan peserta didik yang ke dua menerima bola dengan gerakan passing bawah, begitupun seterusnya dengan bergantian</li> <li>Setelah dengan berpasangan selanjutnya peserta didik mencoba melakukan sendiri-sendiri yaitu peserta didik memasingkan bola di tempat sebanyak 10 kali dan setiap peserta didik mendapatkan gilirannya.</li> </ul>  	90 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengamati gerakan yang dilakukan peserta didik</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap peserta didik dapat menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada tehnik passing bawah</li> <li>• Peserta didik menemukan gerak keseluruhan dan memahami gerak dasar yang baik dan benar dari posisi kaki, lengan, dan ayunan lengan ketika passing bawah</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Peserta didik dapat menyajikan /memperagakan gerakan passing bawah dengan baik dan benar sesuai teknik yang telah di ajarkan dengan metode pertandingan. Metode pertandingan yaitu dengan cara memodifikasi permainan bola voli:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan dimulai dengan pukulan service (service menggunakan passing bawah)</li> <li>2. Setelah bola melewati net dan berada pada posisi lawan maka penerima bola pertama dan ke dua menerima dengan passing bawah, selanjutnya penerima bola ke tiga menangkap dan melempar bola ke pemain lawan sampai bola menyebrangi net. Regu lawan juga melakukan hal yang sama, sampai bola menyentuh tanah maka di anggap poin buat lawan.</li> <li>3. Kemudian permainan berlanjut sampai ada pemenangnya dan skor 10 point (tim tersebut bisa menang)</li> <li>4. Tim yang kalah maka akan mendapatkan hukuman yaitu push-up 10 kali.</li> </ol>	
3.	<p><b>Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</li> <li>c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi permainan Bola Voli. kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.</li> <li>d. Berbaris, berdoa, dan dibubarkan</li> </ol>	15 menit

Pertemuan ke 2

<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan peserta didik, membariskan 2 bersyaf dan berhitung.</li> <li>Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa.</li> <li>Guru mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan secara umum</li> <li>Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu</li> <li>Memotivasi siswa dengan menjelaskan materi manfaat belajar permainan bola voli dalam kebugaran jasmani</li> <li>Memberikan appersepsi kepada peserta didik terkait materi yang sebelumnya dengan materi yang akan diajari</li> </ul> <p>Formasi:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Ket:</p>  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala) sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis)</li> </ul>	15 menit
<b>2.</b>	<p><b>Kegiatan inti:</b></p> <p><b>Mengamati</b> Peserta didik di bagi menjadi 3 bersyaf, peserta didik diminta mengamati guru, guru melakukan passing atas.</p> <p><b>Menanya</b> Setelah melihat atau mengamati yang dipraktekan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktekan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b> Peserta didik diminta untuk membuat 4 kelompok yaitu setiap kelompoknya ada 8 orang. Dengan formasi gambar di bawah ini:</p> <div style="text-align: center;">  </div>	90 menit

	<p>Setelah membuat formasi seperti gambar diatas maka peserta didik diminta untuk melakukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik memantulkan bola ke lantai sambil berjalan dan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya</li> <li>- Peserta didik melakukan passing atas dengan berjalan dan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya</li> <li>- Peserta didik diminta untuk melakukan passing atas di tempat bersama pasangannya sebanyak 3 kali kemudian dilakukan secara bergantian dengan pasangannya yang berada di belakang baris</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap peserta didik dapat menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada tehnik pasing atas</li> <li>• Peserta didik menemukan gerak keseluruhan dan memahami gerak dasar yang baik dan benar dari posisi kaki, ayunan lengan ke atas ketika passing atas</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Peserta didik dapat menyajikan /memperagakan gerakan passing bawah dengan baik dan benar sesuai teknik yang telah di ajarkan</p>	
3.	<p><b>Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</li> <li>c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi permainan Bola Voli. kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.</li> <li>d. Berbaris, berdoa, dan dibubarkan</li> </ol>	15 menit

## H. Penilaian Hasil Belajar

### 1. Jenis/teknik penilaian

#### a. Sikap Spiritual

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat lampiran	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

#### b. Sikap Sosial

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat lampiran	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

c. Pengetahuan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Tertulis	Pertanyaan dan atau tugas tertulis berbentuk uraian	Sebutkan macam-macam servise dalam permainan bola voli	Setelah pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

d. Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Praktik	Tugas (keterampilan)	Lakukan pasing bawah dalam permainan bola voli	Pada akhir pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

2. Pembelajaran remedial

Dengan pemanfaatan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru tentang hal-hal yang berkaitan dengan permainan bola voli

3. Pembelajaran pengayaan

Mencari artikel dari buku, majalah atau internet tentang permainan bola voli.

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran



**AGUS MARYANTA, S.Pd.**  
**NIP. 19650304 199003 1 006**

Wonosari, November 2017  
Mahasiswa PLT



**LA ODE ADHI VIRAMA**  
**NIM.14601241148**

**Lampiran 1**

**0. Penilaian Sikap**

**Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal**

**JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL**

**Nama Sekolah** : .....

**Kelas/Semester** : .....

**Tahun Pelajaran** : .....

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
dst					

**JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL**

**Nama Sekolah** : .....

**Kelas/Semester** : .....

**Tahun Pelajaran** : .....

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
dst					

**1. Penilaian Pengetahuan**

**a. Tes Tertulis**

**1) Kisi-Kisi**

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Butir Soal	Jumlah Soal
1					
2					
dst					

2). Soal :

- (1). Jelaskan cara melakukan pasing bawah
- (2). Jelaskan cara melakukan pasing atas
- (3) Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam pasing bawah
- (4) Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam pasing atas

**Kunci/Kriteriapenilaian (pengetahuan/pemahaman)**

1. Soal Nomor 1 ( prinsip passingatas)

Kata kunci :

1. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah,
2. kedua lutut dan pinggul direndahkan,
3. dorong bola ke arah teman yang berada di hadapannya dengan kedua tangan ke depan atas
4. bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik

**Pedoman Penskoran :**

Skor 4 : jikapeserta didik mampu menjelaskan empat pernyataan di atas

Skor 3 : jikapeserta didik mampu menjelaskan tiga pernyataan di atas.

Skor 2 : jikapeserta didik mampu menjelaskan dua pernyataan di atas.

Skor 1 : jikapeserta didik mampu menjelaskan satu pernyataan di atas.

2. Soal Nomor 2 ( kesalahan-kesalahan dalam melakukan passing atas)

Kata Kunci :

1. Jari-jari tangan rapat
2. Siku tetap lurus/ tidak menekuk saat bola datang
3. Mendorong/ memantulkan bola dari depan muka
4. Lutut tidak ngeper (saat bola datang lutut tetap lurus)

**PedomanPenskoran :**

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan empat pernyataan di atas

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tiga pernyataan di atas.

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pernyataan di atas.

Skor 1 : jika peserta didik mampu menjelaskan satu pernyataan di atas.

3. Soal Nomor 3 ( prinsip passingbawah)

Kata kunci :

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
2. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
3. Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah keatas hingga setinggi bahu.
4. Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
5. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

**PedomanPenskoran :**

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan lima pernyataan di atas

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan empat atau tiga pernyataan di atas.

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua atau satu pernyataan di atas.

Skor 1 : jika peserta didik tidak satu pun mampu menjelaskan pernyataan di atas.

4. Soal Nomo 4 (Kesalahan passing bawah)

Kata kunci :

1. Berdiri dengan kedua kaki tidak dibuka selebar bahu dan lutut lurus
2. Saat berdiri tangan sudah berpegangan
3. Perkenaan bola tidak di lengan tetapi dibawah pergelangan tangan
4. Saat bola tersentuh kedua lengan tidak diluruskan tetapi ditekuk

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

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

## RUBRIK PENILAIAN PASSING ATAS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki merenggang dengan santai			
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Kedua telapak tangan dan jari tangan terbuka			
			- Kedua lengan di depan atas dahi			
			- Kedua lengan lurus keatas			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola			
			- Kaki sedikit mengeper			
			- Lutut diluruskan			
		2. Tangan	- Pantulan bola Kedepan atas dari kepala			
			- Siku menjulur keatas lurus			
			- Perkenaan bola pada ruas jari			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan kedepan			
			- Pinggul bergerak kedepan			
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola			
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah kedepan			
			- Lutut diluruskan			
			- Kedua kaki			
		2. Tangan	- Jaritangan terbuka			
			- Landasan mengikuti bola kesasaran			
			- Lengan sejajar di bawah bahu			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran			
			- Badan diluruskan			
			- Perhatikan bola ke arah sasaran			

## Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila hanya ada satu indikator yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

**RUBRIK PENILAIAN PASSING BAWAH**

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	Kaki	- Kaki merenggang dengan santai			
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		Tangan	- Kedua telapak tangan dan jari tangan terbuka			
			- Kedua lengan di depan atas dahi			
			- Kedua lengan lurus keatas			
		Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	Kaki	- Kaki bergerak kearah datangnya bola			
			- Kaki sedikit mengeper			
			- Lutut diluruskan			
		Tangan	- Pantulan bola kedepan atas dari kepala			
			- Siku menjulur keatas lurus			
			- Perkenaan bola pada ruas jari			
		BadandanPandangan Mata	- Beratba dan dialihkan kedepan			
			- Pinggul bergerak kedepan			
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola			
3	Sikap Akhir	Kaki	- Salah satu kaki melangkah kedepan			
			- Lutut diluruskan			
			- Kedua kaki			
		Tangan	- Jaritangan terbuka			
			- Landasan mengikuti bola kesasaran			
			- Lengan sejajar di bawah bahu			
		Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan kearah sasaran			
			- Badan diluruskan			
			- Perhatikan bola ke arah sasaran			

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila hanya ada satu indikator yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

## Penugasan

Nama Sekolah : SMP N 3 Wonosari  
Kelas/Semester : VII/1  
Tahun Pelajaran : 2017/2018  
Mata Pelajaran : Penjasorkes

No	Kompetensi dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1	Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Permainan Bola Voli	1.Menyebutkan macam-macam passing 2.Menjelaskan konsep gerak dasar passing abawah dalam permainan bola voli 3.Menjelaskan konsep gerak dasar passing atas dalam permainan bola voli 4.Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik passing bawah 5.Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik passing atas	Penugasan
2	Mempraktikkan gerak spesifikdalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Permainan Bola voli	1.Melakukan gerak spesifik passing bawah dalam permainan bola voli 2.Melakukan gerak spesifik passing atas dalam permainan bola voli (sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir).	Penugasan

## **Bentuk Pelaksanaan Pembelajaran Remedial**

1. Cara yang dapat ditempuh
  - a. Pemberian bimbingan secara khusus dan perorangan bagi peserta didik yang belum atau
  - b. mengalami kesulitan dalam penguasaan permainan bola voli.
  - c. Pemberian tugas-tugas atau perlakuan (*treatment*) secara khusus, yang sifatnya penyederhanaan dari pelaksanaan pembelajaran reguler.
2. Bentuk penyederhanaan itu dapat dilakukan antara lain melalui:
  - a. Penyederhanaan strategi pembelajaran untuk materi yang sulit dilakukan peserta didik
  - b. Penyederhanaan cara penyajian (misalnya: menggunakan gambar, model, tahapan, memberikan rangkuman yang sederhana, dll.)
  - c. Penyederhanaan soal/perintah yang diberikan.
3. Materi dan waktu pelaksanaan program remedial
  - a. Program remedial diberikan hanya pada materi atau indikator yang belum tuntas.
  - b. Program remedial dilaksanakan setelah mengikuti tes/praktik materi yang sedang dipelajari

## **Pelaksanaan Program Pengayaan**

1. Cara yang dapat ditempuh:
  - a. Pemberian bacaan tambahan atau berdiskusi yang bertujuan memperluas wawasan tentang materi permainan bola voli
  - b. Pemberian tugas untuk melakukan analisis gambar, model, video, bacaan, dll.
  - c. Memberikan tugas/ latihan tambahan yang bersifat pengayaan
  - d. Memanfaatkan Tutor Sebaya dalam membimbing teman-temannya yang belum mencapai ketuntasan.
2. Materi dan waktu pelaksanaan program pengayaan
  - a. Materi Program pengayaan diberikan sesuai dengan materi atau indikator yang dipelajari, bisa berupa penguatan materi yang dipelajari maupun berupa pengembangan materi
  - b. Waktu pelaksanaan program pengayaan adalah:
    - setelah mengikuti tes/praktik permainan bola voli atau
    - pada saat pembelajaran dimana siswa yang lebih cepat tuntas dibanding dengan teman lainnya maka dilayani dengan program pengayaan.

## PROGRAM REMIDIAL

Sekolah : SMP Negeri 3 Wonosari  
Kelas / Semester : VII / I  
Mata Pelajaran : PJOK  
Ulangan Harian ke : -  
Tanggal Ulangan Harian : -  
Bentuk Soal UH : Praktik  
Materi UH (KD/Indikator) : 4.1. Melakukan Pasing  
1. Melakukan pasing bawah  
2. Melakukan pasing atas  
3. Mengombinasikan gerak pasing bawah dan pasing atas

Rencana Ulangan Remidi : -  
KKM : 75

No .	Nama Siswa	Nilai Ulangan	Indikator yang tidak dikuasai	Bentuk Pelaksanaan Pembelajaran Remedial	Nomor Soal yang dikerjakan dalam Praktik Remedial	Nilai Praktik Rem	Ket.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1.							
2.							
3.	Dst..... ...						

Wonosari, November 2017  
Mahasiswa PLT



**LA ODE ADHI VIRAMA**  
**NIM. 14601241148**

## PROGRAM PENGAYAAN

Sekolah : SMP Negeri 3 Wonosari  
Kelas / Semester : VII / I  
Mata Pelajaran : PJOK  
KKM Mata Pelajaran : 75  
Materi UH (KD/Indikator) : 4.1. Melakukan Pasing  
1. Melakukan pasing bawah  
2. Melakukan pasing atas  
3. Mengombinasikan gerak pasing bawah dan pasing atas

No.	Nama Siswa	Nilai Ulangan	Bentuk Pengayaan
1.			
2.			
	Dst .....		

Wonosari, November 2017  
Mahasiswa PLT



**LA ODE ADHI VIRAMA**  
**NIM. 14601241148**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 3 Wonosari  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/ Semester** : VII/I  
**Materi Pelajaran** : Aktivitas Air  
**Sub Materi** : Pengenalan Air  
**Alokasi Waktu** : 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, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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
4.2 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik ***)	4.2.1 Peserta didik mampu memahami aktivitas pengenalan air dengan metode permainan dalam pembelajaran aktivitas air
5.1 mempraktekan gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik ***)	5.1.1 peserta didik mampu mempraktekan aktivitas pengenalan air dengan metode permainan dalam pembelajaran aktivitas air

**C. Tujuan Pembelajaran**

3. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan keterampilan aktivitas pengenalan air dengan metode permainan dalam pembelajaran aktivitas air

**D. Materi Pembelajaran**

Tema : Aktivitas Air  
Subtema : Pengenalan Air

## 2. Materi Pembelajaran Reguler dalam Pembelajaran Aktivitas Air

### a. Pengenalan Air

#### a) *Latihan gerak di air*

- Masuk ke dalam Air
  - Rendam tubuh sebatas leher, kemudian basahi muka dengan kedua tangan berulang-ulang
  - Duduk didasar kolam, kepala tetap diatas permukaan air, kedua telapak tangan letakkan disamping kiri dan kanan paha.
  - Melompat mempergunakan kedua kaki dirapatkan, gerakannya pendek, lakukan berulang-ulang ditempat.
- Berjalan
  - Berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun di dalam air. Lakukan kearah depan berulang-ulang.
  - Berjalan biasa kearah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang secara berpasangan
  - Berjalan dengan step panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan sendiri-sendiri secara berulang-ulang
  - Berjalan kearah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang-ulang.

- Bernapas

Bagi mereka yang belum bisa berenang, untuk mengambil udara pernafasan di atas permukaan air dan kemudian masuk ke dalam air dan membuang udara pernafasan atau sisa-sisa pembakaran melalui mulut dan hidung, di bawah permukaan memang tidak mudah. Namun bila kita berikan latihan-latihan yang teratur, dalam tempo yang relatif tidak lama hal yang semacam itu mudah untuk dikuasai dengan baik. Beberapa bentuk latihan dapat diberikan sebagai berikut:

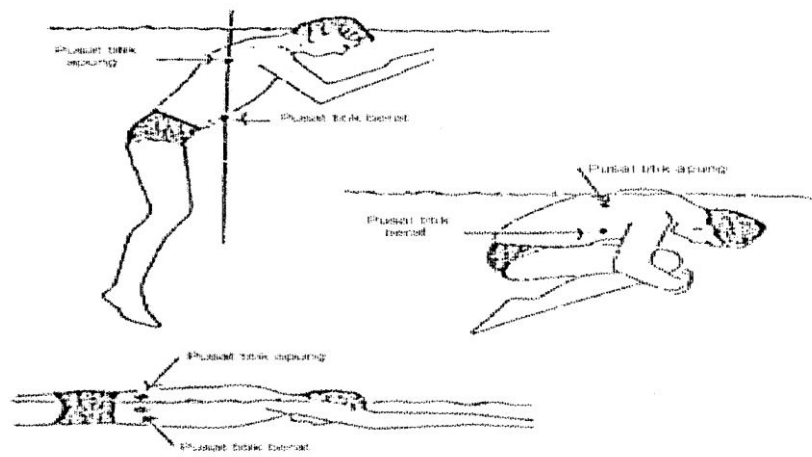
- a. Sebelum masuk air, cobalah terlebih dahulu di dapat dengan melatih irama mengambil udara pernafasan melalui mulut dan mengeluarkan sisa pembakaran melalui hidung dan mulut sampai irama pengambilan dan mengeluarkan udara pernafasan bisa dikerjakan secara otomatis
- b. Setelah itu baru dicobakan di kolam dangkal dengan posisi mulut berada di atas permukaan air. Hirup udara pernafasan dan masukkan kepala ke dalam air, keluarkan udara pernafasan di dalam air melalui hidung dan mulut, baru munculkan kembali kepala ke permukaan air sampai mulut

berada di atas permukaan air, dan kerjakan berulang-ulang dan bila mungkin mencapai 50-100 ulangan

- Mengapung

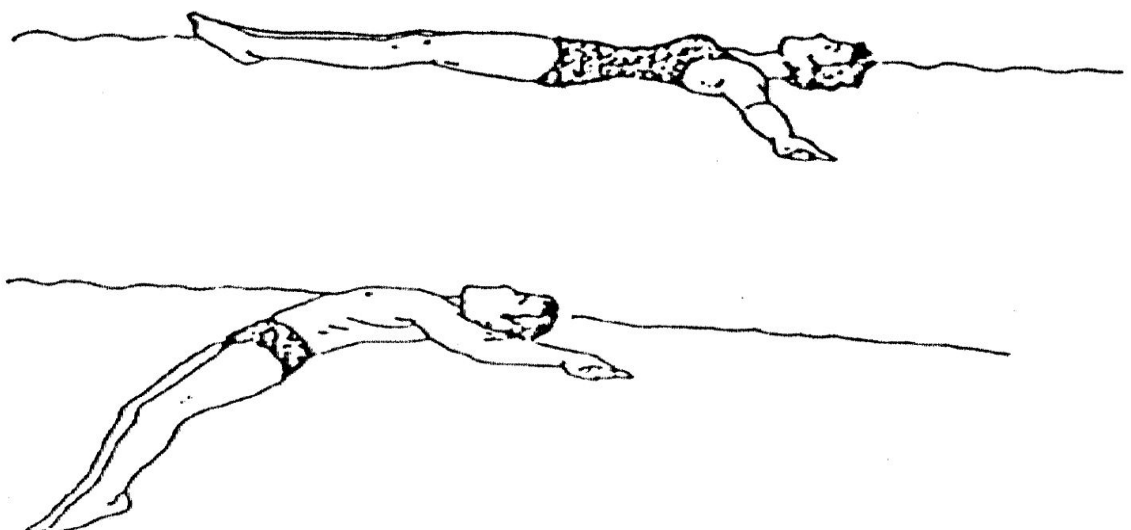
Posisi terabung sebenarnya tidak hanya dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang dilakukan agar tubuh dapat mengapung di atas permukaan air. Sikap ini tiada lain adalah merupakan perpindahan pusat titik berat (*center of gravity*) dan pusat titik apung (*center of bouyancy*). Baik di darat maupun di udara seorang dapat membalik atau memutar dengan menggunakan pusat titik berat.

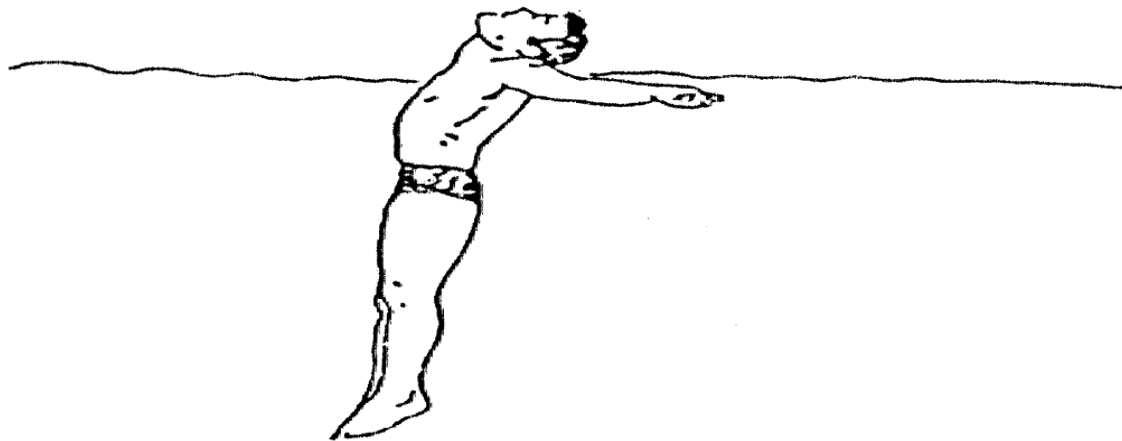
Di air, bagian dada adalah merupakan titik apung bagi seseorang. Bila seseorang pada sikap telentang secara horizontal dengan kedua tangan di samping tubuh, merupakan pusat dari seluruh titik berat berada di lokasi pinggul, maka titik berat cenderung bergerak di atas segmen tubuh dan secara individu menarik ke arah bawah. Rata-rata orang mempunyai beberapa lokasi berat tubuh yaitu pada paha, kaki, kepala, dan bahu.



Gambar 1.1

Titik Berat dan Titik Apung





Gambar 1.2

Sikap Mengapung

b) *Permainan di Air*

Permainan merupakan pengenalan murid terhadap air dengan tanpa disadari. Dalam bermain murid akan berjalan, berlari, melompat baik ke depan ke belakang maupun ke samping dan kadang-kadang jatuh ke air. Permainan ini akan dilakukan oleh siswa dengan gembira. Tanpa disadari siswa telah mengenal sifat air, diantaranya dingin, benda air, memberikan tahanan baik, ke atas atau kedepan yang cukup besar.

Dengan permainan ini perasaan takut terhadap air akan hilang dan timbulah kepercayaan terhadap diri sendiri, sehingga akan muda menerima bentuk-bentuk pelajaran berikutnya. Permainan ini dilakukan di kolam renang dengan kedalaman antara 1-1,25 meter. Dalam permainan ini daerah tempat bermain haruslah di batasi, sehingga murid tidak lari keluar dari air atau bergerak kearah yang dalam.

**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan:</b></p> <p>a. Berbaris Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan</p> <p>b. Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum</p> <p>c. Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing</p> <p>d. Apersepsi Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari</li> <li>* Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari</li> </ul> <p>e. Pemanasan Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala)</p>	15 menit

	sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis)	
2.	<p><b>Kegiatan inti:</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diminta mengamati guru dan Guru menjelaskan dan memperagakan permainan aktivitas air yang akan dilakukan di kolam renang</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah mengamati gerakan yang telah di praktikan oleh guru, selanjutnya peserta didik akan menanyakan analisis gerak yang telah diamati.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>Peserta didik diminta untuk mencari pasangan atau berkelompok dan mencoba melakukan permainan sebagai berikut:</p> <p>a. Lomba Lari dengan menggendong di air</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berpasangan dengan tubuh yang seimbang</li> <li>• Posisi siap dimana pasangan sudah di gendong</li> <li>• Pluit dibunyikan segera berlomba sampai di garis finis yang telah di tentukan oleh guru</li> <li>• Penilaian, siapa yang paling cepat sampai, dan tidak membuat kesalahan jadi juara 1, yang paling belakangan di hukum menyanyi</li> </ul> <p>b. Lomba permainan mengambil uang koin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berada di pinggir kolam atau berada di atas kolam</li> <li>• Guru aka melemparkan uang recehan ke tengah lingkaran, setelah pluit dibunyikan berebut mengambil uang.</li> </ul> <p>c. Permainan menjala ikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ditunjuk seorang anak untuk menjadi jala, yang lainnya menjadi ikan. Bila ada aba-aba dari guru anak yang menjadi jala mengejar anak-anak yang menjadi ikan untuk di tangkap. Bila ada yang tertangkap maka ia berpegangan dengan anak yang menjadi jala untuk menjala anak yang lainnya. Begitulah seterusnya sampai seluruh anak yang menjadi ikan tertangkap.</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <p>Peserta didik dapat menemukan tujuan aktivitas pengenalan air dengan metode permainan dalam pembelajaran aktivitas air</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan dengan metode permainan dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportivitas, toleransi, disiplin, menghargai teman, keberanian dan tanggung jawab.</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> </ul>	90 menit
3.	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. Pendinginan (<i>cooling down</i>)</p> <p>b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</p> <p>c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi permainan aktivitas air, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.</p> <p>d. Berbaris, berdoa, dan dibubarkan</p>	15 menit

## F. Penilaian Hasil Belajar

### 1) Penilaian pengetahuan (kognitif)

a) Petunjuk penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

b) Butir soal pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan permainan aktivitas air ?
2.	Jelaskan tujuan dari permainan aktivitas air ?
3.	Berikan minimal 3 contoh macam-macam dan permainan di air !

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar renang gaya dada dengan metode resiprokal:

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan									Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
dst												
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9</b>												

$$\text{Penilaian kognitif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 2) Penilaian sikap (afektif)

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

$$\text{Penilaian kognitif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

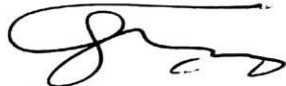
**G. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Tanya Jawab

**H. Media Alat dan Sumber Pembelajaran**

- Media :  
Alat : Koint, Peluit dan Stopwatch  
Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran



**AGUS MARYANTO, S.Pd.**  
NIP. 19650304 199003 1 006

Wonosari, Oktober 2017  
Mahasiswa PLT



**LA ODE ADHI VIRAMA**  
NIM. 14601241148

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 3 Wonosari  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/ Semester** : VIII/I  
**Materi Pelajaran** : Aktivitas Air  
**Sub Materi** : Renang Baya Bebas (Gerakan Tungkai Kaki dan Lengan)  
**Alokasi Waktu** : 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, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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
5.2 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	4.1.8 Peserta didik mampu memahami gerakan tungkai kaki yang benar dalam renang gaya bebas
	4.1.9 Peserta didik mampu memahami gerakan lengan yang benar dalam renang gaya bebas
6.1 Mempraktekan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	4.1.10 Peserta didik mampu mempraktekan gerakan tungkai kaki yang benar dalam renang gaya bebas
	4.1.11 Peserta didik mampu mempraktekan gerakan lengan yang benar dalam renang gaya bebas

### C. Tujuan Pembelajaran

4. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan gerakan tungkai kaki yang benar dalam renang gaya bebas
5. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan gerakan lengan yang benar dalam renang gaya bebas

### D. Materi Pembelajaran

Tema : Aktivitas Air (Renang)

Subtema : Gaya bebas (gerakan lengan dan tungkai kaki)

#### Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki menyerupai gerakan katak. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar. Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, serta pengambilan napas. Ciri khas gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus. Gerakan kedua lengan berada pada permukaan air. Gaya ini merupakan gaya tercepat dalam renang.

##### 1) Gerakan Tungkai Kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara bersama-sama pada waktu latihan meluncur.
- Atau dengan cara berdiri menghadap dinding kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam
- Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup.
- Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas (rileks).
- Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.

##### 2) Gerakan Lengan

Renang pada gaya bebas (*crawl*) digerakkan satu per satu bergantian ke arah bawah, melalui tiga fase:

###### a. Fase Menarik (Pull)

- Lengan ditarik ke arah silang di bawah dada dengan kuat
- Siku tetap dalam posisi sedikit bengkok
- Siku tidak boleh keluar terlalu jauh dan garis vertikal bahu

Tarikan lengan dimulai dari pelan ke arah cepat sehingga tarikan menghasilkan dorongan yang efektif. Tarikan lengan merupakan tarikan garis "S" dibawah permukaan air.

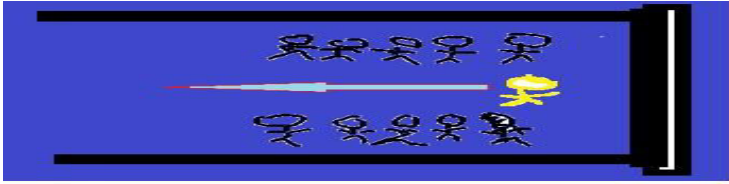


b. Fase mendorong (Push)

Gerakan dimulai dari saat ujung jari tangan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan ke luar dari air.

c. Fase Istirahat (Recovery)

Gerakan lengan selama di luar air yaitu memindahkan telapak tangan dari saat ke luar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.

**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan:</b></p> <p>f. Berbaris Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan</p> <p>g. Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum</p> <p>h. Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing</p> <p>i. Apersepsi Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara: * Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari * Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari</p> <p>j. Pemanasan Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala) sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis)</p>	15 menit
<b>2.</b>	<p><b>Kegiatan inti:</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik mengamati guru yang sedang memperagakan gerakan tungkai dan lengan gaya bebas di air atau kolam renang.</li></ul>  <p> = Guru  = Siswa</p>	90 menit

	<p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah melihat atau mengamati yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktikkan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik mencoba melakukan teknik dasar gerakan tungkai dan lengan gaya bebas didarat</li> <li>➤ Siswa masuk ke air dan membentuk lingkaran sambil memegang tangan temannya, kemudian berhitung 1 dan 2. Siswa yang mendapat angka 1, melakukan gerakan tungkai dan dilakukan secara bergantian.</li> <li>➤ Setelah melakukan gerakan tungkai peserta didik mencoba gerakan lengan dengan berpasangan</li> <li>➤ Siswa mencoba melakukan gerakan meluncur dengan koordinasi gerakan tungkai gaya dada sejauh 15 meter.</li> <li>➤ Guru mengamati gerakan dari siswa</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <p>a. Siswa dapat menemukan teknik renang gaya bebas yang paling efektif pada gerakan tungkai dan lengan</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Peserta didik melakukan renang gaya bebas dengan gerakan tungkai dan lengan secara berkesinambungan dengan metode perlombaan. Peserta didik dibagi berpasangan, perenang pertama melakukan renang gaya dada sejauh 10 meter (menghampiri pasangannya) setelah sampai, perenang pertama harus menyentuh pundak pasangannya terlebih dahulu dan setelah tersentuh, pasangannya secara otomatis langsung melakukan renang ke arah start (awal posisi perenang pertama dan menyentuh dinding kolam dinyatakan perlombaan selesai “menang” ).Guru mengamati gerakan peserta didik dan melihat pasangan siapa yang pertama masuk finish dia pemenangnya.</p>	
3.	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. Pendinginan (<i>cooling down</i>)</p> <p>b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</p> <p>c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi aktivitas air, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.</p> <p>d. Berbaris, berdoa, dan dibubarkan</p>	15 menit

## F. Penilaian Hasil Belajar

### 1) Penilaian pengetahuan (kognitif)

a. Petunjuk penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

b. Butir soal pengetahuan

1. Sebutkan prinsip dasar dalam berenang !
2. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya bebas!
3. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas!

c. Indikator dan rubrik penilaian

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	Mengapung dan meluncur	3
2	Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup, Kaki digerakkan ke atas bawah secara bergantian dimulai dari pangkal paha	3
3	Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat dan dilakukan bergantian secara berulang-ulang tangan kanan dan tangan kiri	3
	Jumlah Skor Maksimum	9

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

### 2) Penilaian sikap (Afektif)

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA		
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3							
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
dst																							
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																							

$$\text{Penilaian afektif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3) Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

- a. Teknik penilaian  
Tes praktik
- b. Instrument penilaian  
Lembar observasi keterampilan gaya bebas
- c. Indikator dan instrument

No	Indikator soal	Butir Soal	Kunci
1	Peserta didik dapat mempraktekkan cara melakukan teknik gerakan tungkai kaki renang gaya bebas	Praktekkan gerakan tungkai kaki renang gaya bebas!	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kedua kaki lurus ke belakang dengan posisi badan telungkup,</li><li>- Kaki digerakkan ke atas bawah secara bergantian</li><li>- Pusat gerak mulai dari pangkal paha</li><li>- dapat melakukan sejauh 5 meter</li></ul>
2	Peserta didik dapat mempraktekkan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya bebas	Praktekkan gerakan lengan renang gaya bebas!	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan</li><li>- siku cepat dibengkokkan</li><li>- tangan diangkat keatas</li><li>- Dilakukan bergantian secara berulang-ulang tangan kanan dan tangan kiri sejauh 5 meter</li></ul>
3	Peserta didik dapat mempraktekkan gaya bebas dengan koordinasi yang baik yaitu gerakan tungkai kaki dan lengan	Praktekkan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik dengan jarak 20 m	<ul style="list-style-type: none"><li>- Meluncur di kolam renang</li><li>- Melakukan gerakan kaki dengan diayun secara bergantian kanan dan kiri</li><li>- Gerakan lengan ke depan secara bergantian</li><li>- Mampu berenang sejauh 20 m</li></ul>

d. Rubrik penilaian

No	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak
1.	Melakukan cara teknik gerakan tungkai kaki renang gaya bebas	1 – 4
2.	Melakukan cara teknik gerakan lengan renang gaya bebas	1 – 4
3.	Melakukan gaya bebas dengan koordinasi yang baik yaitu gerakan tungkai kaki dan lengan	1 – 4
	Jumlah	

1. Kriteria gerakan tungkai kaki renang gaya bebas

Gerakan dasar kaki renang gaya bebas

- Kedua kaki lurus ke belakang dengan posisi badan telungkup,
- Kaki digerakkan ke atas bawah secara bergantian
- Pusat gerak mulai dari pangkal paha
- Dapat melakukan sejauh 5 meter

Skor	Keterangan
4	Jika 4 kriteria yang dilakukan dengan baik
3	Jika hanya 3 kriteria yang dilakukan dengan baik
2	Jika hanya 2 kriteria yang dilakukan dengan baik
1	Jika hanya 1 kriteria yang dilakukan dengan baik

2. Kriteria gerakan lengan renang gaya bebas

- Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan
- Siku cepat dibengkokkan
- Tangan diangkat keatas
- Dilakukan bergantian secara berulang-ulang tangan kanan dan tangan kiri sejauh 5 meter

Skor	Keterangan
4	Jika 4 kriteria yang dilakukan dengan baik
3	Jika hanya 3 kriteria yang dilakukan dengan baik
2	Jika hanya 2 kriteria yang dilakukan dengan baik
1	Jika hanya 1 kriteria yang dilakukan dengan baik

3. Kriteria koordinasi gerak renang gaya bebas

- Meluncur di kolam renang
- Melakukan gerakan kaki dengan diayun secara bergantian kanan dan kiri
- Gerakan lengan ke depan secara bergantian
- Mampu berenang sejauh 20 m

Skor	Keterangan
4	Jika 4 kriteria yang dilakukan dengan baik
3	Jika hanya 3 kriteria yang dilakukan dengan baik
2	Jika hanya 2 kriteria yang dilakukan dengan baik
1	Jika hanya 1 kriteria yang dilakukan dengan baik

No	Nama Peserta Didik	L/P	Skor Yang Diperoleh			Jumlah	Nilai Akhir
			Gerakan tungkai kaki	Gerakan lengan	Koordinasi gerak		
1							
2							
3							
4							
5							
<b>Jumlah Skor Maksimal : 12</b>							

$$\text{Penilaian afektif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**G. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Tanya Jawab

**H. Media Alat dan Sumber Pembelajaran**

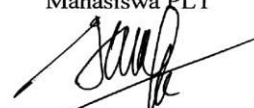
Media :  
Alat : Koint, Peluit dan Stopwatch  
Sumber Belajar : Internet, Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran



**AGUS MARYANTO, S.Pd.**  
NIP. 19650304 199003 1 006

Wonosari, Oktober 2017  
Mahasiswa PLT



**LA ODE ADHI VIRAMA**  
NIM. 14601241148

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 3 Wonosari

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/ Semester** : VII/I

**Materi Pelajaran** : Bola Basket

**Alokasi Waktu** : 9 JP (9x40 menit/ 3 x Pertemuan)

---

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
6.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	6.2.1 Peserta didik mampu memahami gerak spesifik teknik dasar Melempar dan Menangkap bola dalam permainan bola basket 6.2.2 Peserta didik mampu memahami gerak spesifik teknik dasar shooting bola dalam permainan bola basket 6.2.3 Peserta didik mampu memahami gerak spesifik teknik dasar menggiring/ dribbling bola dalam permainan bola basket
7.1 Mempraktekan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional baik *)	5.1.1 Peserta didik mampu mempraktekan gerak spesifik teknik dasar Melempar dan Menangkap bola dalam

	permainan Bola Basket
	5.1.2 Peserta didik mampu mempraktekan gerak spesifik teknik dasar Shooting bola dalam permainan Bola Basket
	4.1.3 Peserta didik mampu mempraktekan gerak spesifik teknik dasar Menggiring/ dribbling bola dalam permainan Bola Basket

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan teknik dasar Melempar dan Menangkap bola dalam permainan Bola Basket
2. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan teknik dasar shooting bola dalam permainan Bola Basket
3. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan teknik dasar Menggiring/ dribling bola dalam permainan Bola Basket

### D. Materi Pembelajaran

Tema : Bola Basket

Subtema : Melempar dan Menangkap, Shooting, dan Menggiring Bola

1. Materi Pembelajaran Reguler dalam Permainan Bola Basket
  - b. Melempar dan Menangkap bola dalam permainan bola basket

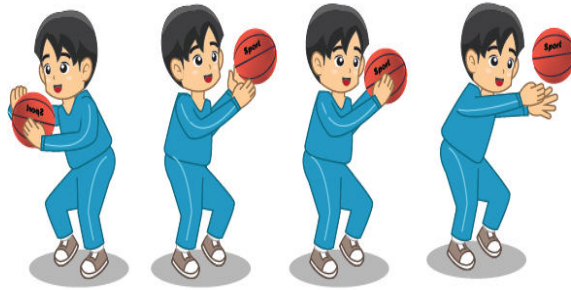
#### (1) Aktivasi Gerak Spesifik Melempar Bola

- *Mengoper bola dengan dua tangan dari Depan Dada (Chest Pass)*

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Cara melakukannya sebagai berikut:

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



- *Mengoperkan bola dengan Pantulan (bounce pass)*

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menangkapnya di belakang lawan.

Cara melakukannya sebagai berikut:

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



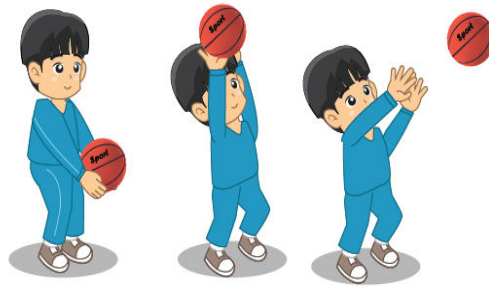
- *Mengoperkan bola dari atas kepala*

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditebuk.
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala
- c) Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut ke arah sasaran bola ke atas.
- d) Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.

e) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.



• *Baseball pass*

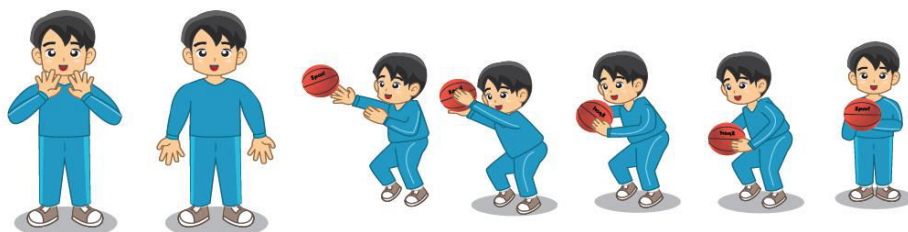
- Berdiri tegak dengan kaki kiri di depan untuk melempar dengan tangan kanan
- Sikap badan agak miring (tidak menghadap ke depan)
- Bola dipegang dengan tangan kanan di samping belakang bahu, tangan kiri turut membantu memegang bola (terutama pemain yang masih pemula)
- Lemparkan bola ke depan lurus dan kaki kiri melangkah ke depan
- Tangan kanan melakukan gerakan lanjutan (*follow through*) dan pandangan mata mengikuti arah bola



**(2) Aktivitas Gerak Spesifik Menangkap Bola**

Antara lemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu. Amati dan peragakan gerakan menangkap bola permainan bola basket berikut ini.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- Kedua tangan agak ditekuk dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.
- Kemudian suruh temanmu melempar bola setinggi dada ke arahmu.
- Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah ke arah dada.



b. Menembak/ Shooting dalam permainan bola basket

❖ **Menembak diam di tempat (set shoot) dengan satu tangan**

- 1) Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan (biasanya kaki yang depan adalah kaki yang berlawanan dengan tangan yang menembak).
- 2) Bola dipegang di depan perut.
- 3) Bola diangkat ke atas depan mata atau di depan hidung.
- 4) Jika shooting dengan tangan kanan, maka telapak tangan kanan diputar menghadap ke arah basket.
- 5) Tangan kiri berada di samping untuk mengontrol bola.
- 6) Kaki agak dibengkokkan dan bersamaan dengan kaki diluruskan, maka tangan mendorong bola sampai siku lurus, diakhiri dengan gerakan sentakan dari pergelangan tangan.
- 7) Pandangan mata ke arah ring basket.
- 8) Dapat dilakukan dengan gerakan tanpa bola.
- 9) Arah putaran bola adalah kebalikan dengan arah jalan bola (back spin).
- 10) Dalam melakukan gerakan shooting, semua anggota badan dalam keadaan rileks dan tidak tegang.

❖ **Menembak diam ditempat dengan dua tangan**

- 1) Sikap badan dan cara memegang bola sama dengan tembakan diam dengan satu tangan.
- 2) Bola didorong mulai dari depan dada ke arah depan atas. Pandangan mata ke arah ring basket.
- 3) Putaran bola back spin dan dapat dilakukan tanpa bola.
- 4) Dalam melakukan gerakan shooting, semua anggota badan dalam keadaan rileks.
- 5) Jangan melakukan shooting dengan terburu-buru, lakukan dengan konsentrasi dan tenang.

c. Menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan bola basket

1) *Teknik dasar mendrible (menggiring bola)*

• Drible tinggi

*Drible* tinggi dilakukan untuk menggiring bola sambil berjalan atau berlari pelan-pelan. Biasanya *drble* tinggi ini dipergunakan pada saat jauh dari penjagaan lawan.

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a) Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dan selebar bahu
- b) Bola dipantulkan di smaping kanan depan jika dribel dilakukan dengan tangan kanan, dan sebaliknya

- c) Gerakan tangan mendorong bola turun naik dengan rileks (jangan kaku)
- d) Jari-jari dibuka dan ada gerakan sentakan (*snap*) pada akhir gerakan
- e) Ketinggian pantulan bola antara pinggang dan bahu
- f) Pandangan ke depan. Dalam melaksanakan teknik dribel tinggi , dilakukan di tempat, berjalan, dan terakhir dengan berlari
- Drible rendah

*Drible* rendah dilakukan dengan tujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola dan dilaksanakan dengan tempo yang lambat/ cepat sambil mencari arah/ jalan untuk menghindarinya. Biasanya *drible* rendah ini juga dilakukan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan. Apabila mendribel dengan tangan kanan, kaki kiri yang berada di depan dan sebaliknya
- b) Kedua lutut agak dibengkokkan dan badan agak condong ke depan
- c) Ketinggian pantulan bola, antara lutut dan pinggang
- d) Pelaksanaan latihan dapat dimulai dengan melakukan ditempat, bergeser ke kiri dan ke kanan, bergeser maju dan mundur saat berlari
- e) Untuk mendapatkan pengenalan gerak, sebaiknya dilakukan tanpa bola
- f) Lakukan latihan *dribel* ini dengan berbagai variasi

## E. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan 1

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan:</b></p> <p>a. Berbaris Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan</p> <p>b. Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum</p> <p>c. Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing</p> <p>d. Apersepsi Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara: * Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan</p>	15 menit

dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari

- \* Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

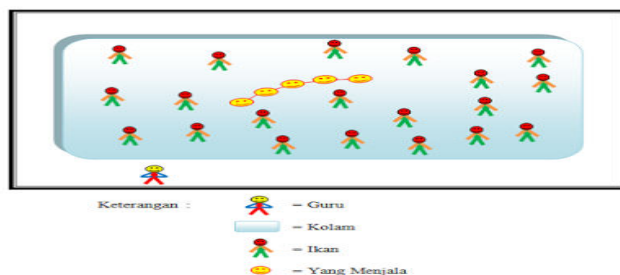
e. Pemanasan

Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala) sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis). Setelah pemanasan statis dan dinamis Dilanjutkan dengan permainan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Nama Permainannya adalah permainan *Menjala Ikan*. Cara Pelaksanaan:

- Dengan undian atau suit dengan beberapa anak untuk menentukan yang mana yang menjadi ikan dan yang mana yang menjadi jala.
- Seorang guru menentukan batasan atau kolam untuk permainan ini agar siswa yang menjadi jala tidak kesulitan dalam menjala ikan.
- Siswa yang menjadi ikan bebas memilih tempat untuk berdiri, berlari disekitar area yang telah di tentukan oleh guru dan tidak boleh keluar dari kolam yang ditentukan.
- Apabila siswa atau ikan keluar dari kolam maka dinyatakan mati dan harus bergabung bersama siswa yang telah menjadi jala.
- Sedangkan siswa yang menjadi jala harus saling bergandengan tangan dan jangan sampai lepas bergandengan tangan tersebut.
- Jika salah satu ikan atau siswa yang terjala maka siswa tersebut harus bergabung dengan siswa yang telah menjadi jala, sampai semua ikan habis terjala.

***Peraturan Permainan***

- Siswa yang menjadi jala tidak boleh lepas gandingan tanganya, apabila pada saat menjala ikan gandingan tangan lepas maka ikan yang terjala tidak sah di tangkap.
- Untuk yang menjadi ikan tidak boleh lari keluar dari area kolam yang telah ditentukan oleh guru sebelumnya, apabila berlari melewati area yang telah ditentukan maka ikan tersebut dinyatakan mati dan harus bergabung bersama siswa yang menjadi jala.



## 2. Kegiatan inti:

### Mengamati

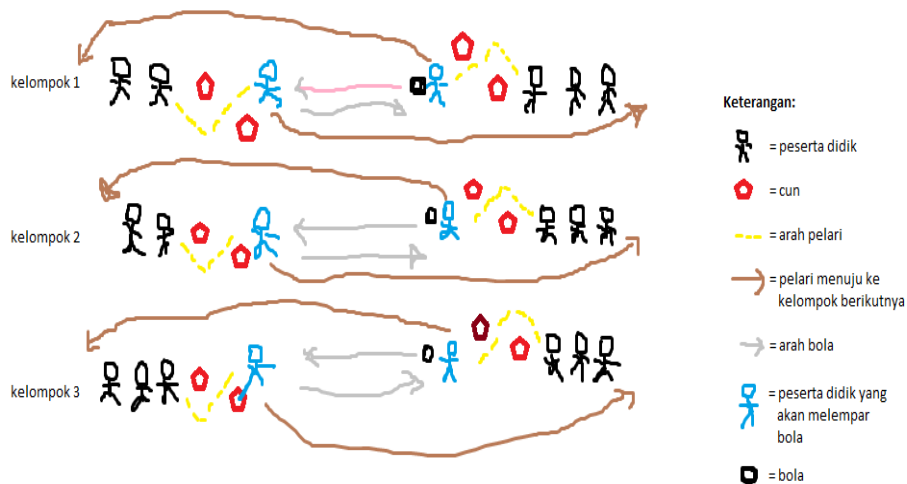
- Peserta didik mengamati guru yang sedang memperagakan gerakan Melempar dan Menangkap Bola. Dalam hal ini kegiatan yang diperagakan guru adalah Chest Pass, Bounce Pass, Overhead Pass dan Lemparan Bola kesamping

### Menanya

Setelah melihat atau mengamati yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktikkan oleh guru.

### Mencoba

Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru. Peserta didik diminta untuk mencari pasangan atau berkelompok dan mencoba melakukan gerakan teknik dasar melempar dan menangkap bola basket dengan berhadapan. Setelah peserta didik mendapatkan kelompoknya maka peserta didik melakukan teknik melempar dan menangkap bola basket dengan teknik dasar yaitu *mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (chest pass)*, *mengoperkan bola dari atas kepala*, *mengoperkan bola dengan pantulan (bounce pass)*, dan *baseball pass*. Formasinya adalah dengan formasi berbanjar seperti gambar di bawah ini.



➤ Guru mengamati gerakan dari siswa

### Menalar

- Setiap peserta didik dapat menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada teknik melempar dan menangkap bola basket
- Peserta didik menemukan gerak keseluruhan dan memahami gerak dasar yang baik dan benar dari posisi kaki dan tangan

### Mengkomunikasikan

Peserta didik dapat menyajikan /memperagakan gerakan melempar dan menangkap bola basket dengan baik dan benar sesuai teknik yang telah

	<p>di ajarkan dengan metode pertandingan. Metode pertandingan yaitu dengan cara memodifikasi permainan bola basket:</p> <p>Semua peserta permainan harus berada dalam area permainan, tidak boleh keluar dari area tersebut. Siswa harus melakukan passing ke rekan sekelompoknya sampai mencapai 10 kali passing. Bola tidak boleh dibawa berjalan atau berlari. Kelompok yang tidak menguasai bola harus berusaha mengganggu yg tujuannya untuk mempersulit kelompok yang menguasai bola untuk melakukan passing, tetapi tidak boleh menyentuh anggota kelompok yang menguasai bola. Dalam melakukan passing bola jangan sampai menyentuh lantai. Apabila bola menyentuh lantai hitungan passing harus dimulai dari awal lagi. Kelompok yang menang adalah kelompok yang bisa melakukan passing dengan sesama anggotanya sampai 10 hitungan dengan bola tanpa menyentuh lantai.</p>	
<p><b>3. Penutup</b></p>	<p>a. Pendinginan (<i>cooling down</i>)</p> <p>b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</p> <p>c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi permainan sepak bola, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.</p> <p>d. Berbaris, berdoa, dan dibubarkan</p>	

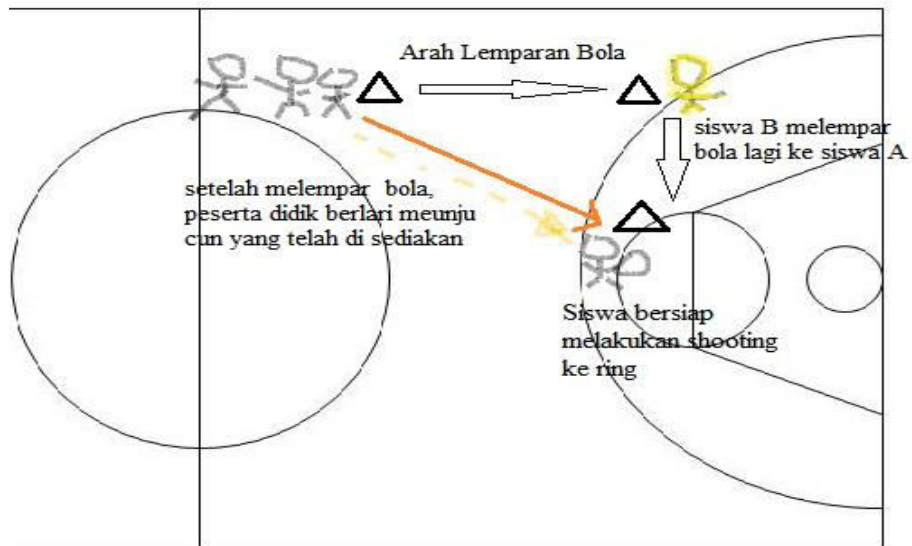
**Pertemuan ke 2**

<p align="center"><b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b></p>		
<p><b>1. Pendahuluan:</b></p>	<p>a. Berbaris</p> <p>Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan</p> <p>b. Presensi</p> <p>Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum</p> <p>c. Berdoa</p> <p>Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing</p> <p>d. Apersepsi</p> <p>Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:</p> <p>* Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan</p>	<p>15 menit</p>

	<p>materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari</li> </ul> <p>e. Pemanasan</p> <p>Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala) sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis). Setelah pemanasan statis dan dinamis Dilanjutkan dengan permainan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Nama Permainannya adalah permainan <i>Kucing dan Tikus</i>. Cara Pelaksanaan:</p> <p>Langkah-langkah permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa diminta untuk membuat lingkaran besar dan bergandengan tangan.</li> <li>o Pemandu memilih 2 orang untuk menjadi kucing dan 1 orang mejadi tikus.</li> <li>o Tikus berada didalam lingkaran, sedangkan 2 kucing berada d luar lingkaran.</li> <li>o Ketika ada aba-aba mulai maka 2 kucing mengejar tikus, jika kucing ingin masuk ke dalam lingkaran, maka harus dihalangi oleh anak-anak yang menjadi pagar pembatas.</li> <li>o Jika salah satu kucing bia menjangkau tikus, maka tikus harus menjadi kucing.</li> <li>o Jika yang menjadi tikus sudah lelah, maka boleh menepuk punggung temannya, dan teman yang ditepuk otomatis langsung menjadi tikus</li> </ul>	
<p>2.</p>	<p><b>Kegiatan inti:</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati guru yang sedang memperagakan gerakan menembak bola ke ring (shooting)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah melihat atau mengamati yang dipraktekan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktekan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru. Peserta didik di minta untuk mencari pasangan atau berkelompok dan mencoba melakukan gerakan teknik dasar melempar dan menangkap bola basket dengan berhadapan. Setelah peserta didik mendapatkan kelompoknya maka peserta didik melakukan teknik shooting. Cara pelaksanannya adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berbaris dengan 1 banjar pada kelompoknya masing-</li> </ul>	

masing

- Peserta didik A melakukan lemparan chess pass ke peserta didik B kemudian peserta didik A berlari menuju ke cun yang telah di sediakan dan peserta didik B melempar kembali dengan gerakan chess pass ke peserta didik A, selanjutnya peserta didik A melempar / memasukan bola ke dalam ring.
- Dilakukan secara bergantian



- Guru mengamati gerakan dari siswa

#### **Menalar**

- Setiap peserta didik dapat menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada tehnik Shooting dalam bola basket
- Peserta didik menemukan gerak keseluruhan dan memahami gerak dasar yang baik dan benar dari posisi kaki dan tangan

#### **Mengkomunikasikan**

Peserta didik dapat menyajikan /memperagakan gerakan melempar dan menangkap bola basket dengan baik dan benar sesuai teknik yang telah di ajarkan dengan metode permainan yang dimodifikasi.

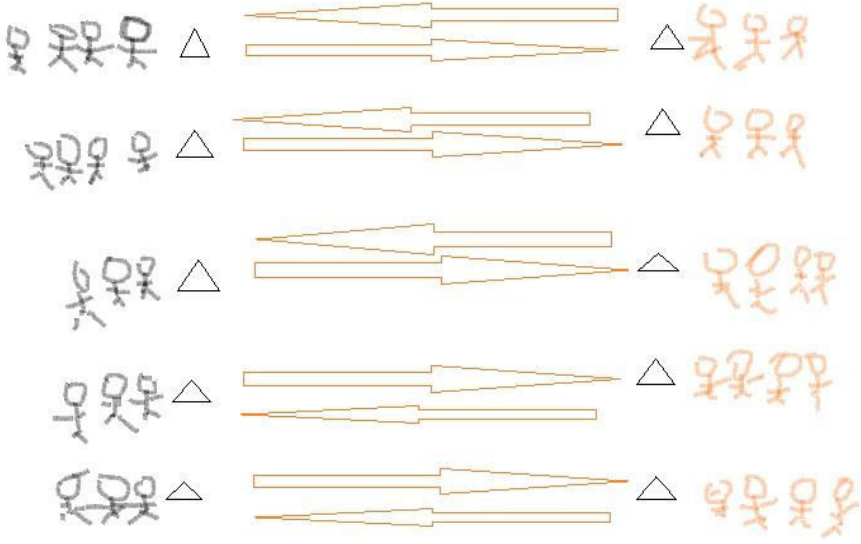
### **3. Penutup**

- a. Pendinginan (*cooling down*)
- b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai
- c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi permainan sepak bola, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.
- d. Berbaris, berdoa, dan dibubarkan

### Pertemuan ke 3

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
1.	<p><b>Pendahuluan:</b></p> <p>a. Berbaris Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan</p> <p>b. Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum</p> <p>c. Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing</p> <p>d. Apersepsi Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari</li><li>* Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari</li></ul> <p>e. Pemanasan Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala) sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis). Setelah pemanasan statis dan dinamis Dilanjutkan dengan permainan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Nama Permainannya adalah permainan <i>Lari Estafet</i>. Cara Pelaksanaan: Langkah-langkah permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Menyuruh siswa menjadi 2 syaf dan dibagi menjadi 2 kelompok.</li><li>o Mengatur garis lapangan.</li><li>o Pada orang pertama grup A dan B masing-masing dihadapkan saling membelakangi, setelah itu masing-masing dari mereka lari ke pojok (grup A ke arah selatan dan grup B ke arah utara). Setelah itu lari ke belakang dengan tetap menghadap ke arah barat. Setelah sampai di pojok garis timur, berganti posisi lari ke samping (grup A ke arah utara dan grup B ke arah selatan). Setelah sampai di tengah-tengah garis lapangan, lari ke depan ke arah barat.</li><li>o Pelari selanjutnya berada di start untuk menunggu giliran berlari.</li></ul>	15 menit

	<p>Begitupun selanjutnya berlari bergiliran sampai pelari terakhir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Setelah pelari pertama sampai di garis start, pelari pertama saling toss terlebih dahulu ke orang yang sudah menunggu giliran untuk berlari. Lalu setelah itu pelari selanjutnya juga harus berlari dengan cara yang sama</li> <li>○ Ini dilakukan oleh semua anak dan orang yang terakhir sampai lebih cepat ke garis start, maka kelompok itulah pemenangnya. Tapi jika salah satu kelompok melakukan kecurangan dengan tidak mengikuti aturan, maka kelompok yang curang yang akan mendapat hukuman.</li> <li>○ Yang kalah mendapat hukuman squat jump sebanyak 5 kali.</li> </ul>	
<p>2.</p>	<p><b>Kegiatan inti:</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati guru yang sedang memperagakan teknik Menggiring/ Dribling bola basket</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah melihat atau mengamati yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktikkan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru. Peserta didik diminta untuk membuat 5 kelompok dan mencoba melakukan gerakan teknik dasar menggiring bola basket dengan jarak 10 meter. Setelah peserta didik mendapatkan kelompoknya maka peserta didik melakukan teknik dribling. Cara pelaksanaannya adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dari kelompok 1,2,3,4,5 melakukan dribling dengan berjalan dan berlari menuju garis pembatas atau cun yang telah disediakan. (aba-aba dari guru)</li> <li>• Dilakukan secara bergantian</li> </ul>	

	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengamati gerakan dari siswa</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap peserta didik dapat menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada tehnik Dribling dalam bola basket</li> <li>• Peserta didik menemukan gerak keseluruhan dan memahami gerak dasar yang baik dan benar dari posisi kaki dan tangan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Peserta didik dapat menyajikan /memperagakan gerakan dribling bola basket dengan baik dan benar sesuai teknik yang telah di ajarkan dengan metode permainan perlombaan. Perlombaannya adalah dengan kegiatan pembelajaran dribling seperti kegiatan diatas yaitu dengan cepat-cepatan. Kelompok yang kalah mendapatkan hukuman yaitu push-up</p>	
<p><b>3. Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</li> <li>Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi permainan sepak bola, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.</li> <li>Berbaris, berdoa, dan dibubarkan</li> </ol>	

## F. Penilaian Hasil Belajar

### a. Teknik dan Bentuk Pengetahuan

#### 1. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

No	ButirPertanyaan	KriteriaPerskoran					NilaiAkhir
		1	2	3	4		
1	Jelaskan apa yang dimaksud dengan permainan bola basket !						
2	Sebutkan jenis-jenis passing dalam bolabasket!						
3	Jelaskan cara melakukan shooting !						
4	Jelaskan cara melakukan dribling !						

KriteriaPenilaian (Pengetahuan/Pemahaman) :

Skor4 : jika peserta didik mampu menjelaskans semua

Skor3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua jawaban dari tiap soal yang diberikan.

Skor2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu jawaban dari tiap soal yang diberikan

Skor 1 : jika peserta didik tidak satu pun jawaban dari tiap soal yang diberikan.

#### 2. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (*melempar dan menangkap bolabasket*) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putra</i>	<i>Putri</i>		
...>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 Baik

- *Menggiring/ Dribbling*

Penilaian yang dilakukan guru adalah berupa pengamatan

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1=kurang

NO	NAMA SISWA	LEMPAR TANGKAP					MENGGINGIRING				JML	NILAI PROSES
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 14</b>												

**Lembar Penilaian Tes Keterampilan**

$$\text{Penilaian afektif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**3. Penilaian Sikap (Afektif)**

NO	NAMA SISWA	ASPEK SIKAP YANG DI NILAI																Σ	NA			
		Disiplin				Sportivitas				Kerja Sama				Tanggung Jawab								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP): 16</b>																						

$$\text{Penilaian afektif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 1$$

**G. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Tanya Jawab dan penugasan

**H. Media Alat dan Sumber Pembelajaran**

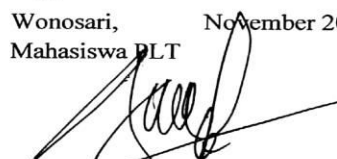
- Media : Gambar  
Alat : Bola, Cun, Pluit, Stopwatch  
Sumber Belajar : Internet, Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran



**AGUS MARYANTO, S.Pd.**  
NIP. 19650304 199003 1 006

Wonosari, November 2017  
Mahasiswa PLT



**LA ODE ADHI YIRAMA**  
NIM. 14601241148

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 3 Wonosari

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/ Semester** : VIII/I

**Materi Pelajaran** : Bola Basket

**Alokasi Waktu** : 6JP (2 x Pertemuan)

---

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan/atau tradisional.*)	3.1.1 Menyebutkan macam-macam melempar dalam permainan bola basket 3.1.2 Menjelaskan konsep gerak melempar dalam permainan bola basket 3.1.3 Menyebutkan macam-macam shooting dalam permainan bola basket 3.1.4 Menjelaskan cara passing bola dalam permainan bola basket
4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*)	4.1.1 Mempraktikkan macam-macam gerak passing bola dalam permainan bola basket 4.1.2 Mempraktikkan gerak melempar bola dalam permainan bola basket 4.1.3 Mempraktikkan gerak melempar dan shooting bola dalam permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, siswa diharapkan dengan benar dapat:

1. Menyebutkan macam-macam melempar bola dalam permainan bola basket
2. Menjelaskan konsep gerak melempar bola dalam permainan bola basket
3. Menyebutkan macam-macam shooting dalam permainan bola basket
4. Menjelaskan cara shooting bola dalam permainan bola basket
5. mempraktikkan macam-macam gerak shooting dalam permainan bola basket
6. mempraktikkan gerak melempar bola dalam permainan bola basket
7. mempraktikkan gerak shooting dan passing bola dalam permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.

### **D. Materi Pembelajaran**

#### 1. Materi Pembelajaran Reguler

##### a. Latihan gerakan melempar/passing bola dalam permainan bola basket

Ada beberapa cara teknik melempar/ passing bola basket:

- Melempar bola dari depan dada (chest pass)
- Melempar bola melalui atas kepala
- Melempar bola dengan pantulan
- Melempar bola lengkung samping

##### b. Latihan gerakan shooting dalam permainan bola basket

Ada beberapa cara teknik shooting

- Gerakan menembak dengan satu tangan (one hand set shoot)
- Gerakan menembak dengan dua tangan (two hand set shoot)
- Gerakan menembak dengan jump shoot

##### c. Permainan bola basket dengan permainan yang dimodifikasi

Bermain dengan menggunakan lapangan penuh dengan waktu dan jumlah pemain yang dimodifikasi. Teknik yang dipakai diantaranya macam-macam shooting, menggiring bola, passing dan rebound.

#### 2. Materi Pembelajaran Remedial

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

#### 3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya, misalnya ; faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bola basket sesungguhnya.

## E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Tanya Jawab dan penugasan

## F. Media Pembelajaran

1. Media
  - Lapangan Bola Basket
  - Gambar peraga macam-macam shooting dan rebound
2. Alat dan Bahan
  - Bola basket 10 buah
  - Peluit
  - Cone 20 buah

## G. Sumber Belajar

- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas VIII SMP/MTs*. Edisi revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

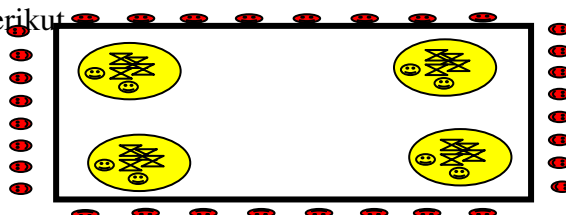
## H. Langkah-langkah Pembelajaran

### Pertemuan 1

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
1.	<b>Pendahuluan</b> Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut. <ol style="list-style-type: none"><li>1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li><li>2) Sebelum melaksanakan pembelajaran Gurudan seluruh peserta didik berdoa bersama.</li><li>3) Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum</li></ol> Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bila kedapatan peserta didik menderita penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus <ol style="list-style-type: none"><li>4) Guru memotivasi pesertadidik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</li><li>5) Guru melakukan apersepsi dengan mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya dengan cara tanya jawab serta mengaitkan dengan materi yang akan dipelajari</li><li>6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket:</li></ol>	15 Menit

misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: macam-macam gerak shooting dan tehnik rebound
- 8) Menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama Permainannya adalah Berburu Harta Karun, caranya adalah ;
  - a) Guru membentuk Area permainan sekitar dengan luas 20 x 30 meter, setelah itu diberi lingkaran kecil dengan diameter sekitar 3 meter atau dapat diberi simpai bundar (hula hop) didalam area itu. Kemudian ditengah hula hop diberi cone/bola tenis sebagai harta karun. Pilih 2 atau 3 orang untuk menjaga atau melindungi harta karun. Penjaga dapat bergerak bebas dalam menjaga harta karun dan menyentuh atau berusaha menangkap orang yang akan mengambil harta karun (cone/bola). penjaga tidak boleh keluar dari area 3 meter atau batas.
  - b) Setiap orang yang terkena harus berhenti dan menunggu permainan berikutnya dimainkan lagi. Penjaga menangkap atau menyentuh mereka saat akan mengambil harta karun. Jika harta karun (cone/bola tenis) terlepas sat diambil sebelum keluar dari lapangan maka tidak boleh diambil lagi dan harus lari kembali keluar. Jadi saat mengambil harta karun (cone/bola tenis) tidak boleh terlepas, tertangkap/tersentuh oleh penjaga baik saat mengambil atau keluar dari lapangan.
  - c) Harus dijaga keseimbangan jarak antara harta karun yang dijaga dengan lapangan, apabila penjaga berhasil menangkap semua pemain maka penjaga itu yang menang, begitu sebaliknya.
  - d) Variasi : dapat dimainkan antar kelompok yang masing-masing mempunyai harta karun yang harus dijaga. Gambar lapangan sebagai berikut



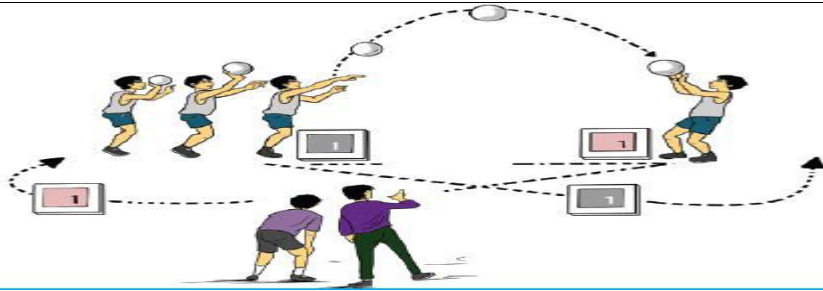
2.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mengamati guru yang sedang memperagakan teknik melempar/ passing bola basket.</p> <p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah melihat atau mengamati yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktikkan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba dengan tahapan pembelajarannya yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persiapan peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak <math>\pm 4-6</math> meter, satu kelompok memegang 1 buah bola.</li> <li>• Pelaksanaan: lakukan gerak melempar bola dari depan dada, melempar bola melalui atas kepala, melempar bola dengan pantulan dan melempar bola lengkung samping ke arah teman di depannya. Tahap pertama dilakukan di tempat. Tahap kedua bergerak maju, mundur, dan menyamping. Tahap ketiga dilakukan dalam formasi berbanjar. Pada tahap ini pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, fokuskan perhatian pada berat badan dibawah ke depan. Pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.</li> <li>• Guru mengamati gerakan dari peserta didik</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap peserta didik dapat menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada tehnik melempar bola basket</li> <li>• Peserta didik menemukan gerak keseluruhan dan memahami gerak dasar yang baik dan benar dari posisi kaki dan tangan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian tiap kelompok memaparkan/ mengomunikasikan gerakan yang telah dipelajari, sedangkan kelompok yang lain melakukan pengamatan dan memberi masukan apabila ada gerakan yang kurang tepat</li> <li>• Setelah semua kelompok memaparkan, guru mengevaluasi gerakan yang dilakukan peserta didik kemudian bersama-sama peserta didik menyimpulkan masalah dari teknik dasar gerakan melempar bola pada permainan bola basket yang benar.</li> </ul>	90 menit
----	---	----------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan tugas bermain bola basket antar kelompok dengan menerapkan macam-macam tehnik melempar bola basket</li> <li>• Peserta didik memperhatikan hasil kesimpulan mengenai teknik dasar (passing, dribling dan shooting) pada permainan bola basket secara benar, bagi kelompok yang juara mendapat penghargaan dari guru.</li> </ul>	
<b>3. Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.</li> <li>2) Kesimpulan Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi</li> <li>3) Refleksi dari guru dan peserta didik Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.</li> <li>4) Penilaian Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan</li> <li>5) Guru memberitahukan pembelajaran remedi, yaitu melakukan gerak teknik dasar permainan bola basket bagi peserta didik yang belum menguasai</li> <li>6) Guru memberitahukan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya, yaitu Permainan bola basket tentang materi rebound dalam bola basket</li> <li>7) Berdoa Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.</li> <li>8) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</li> </ol>	15 menit

## Pertemuan ke 2

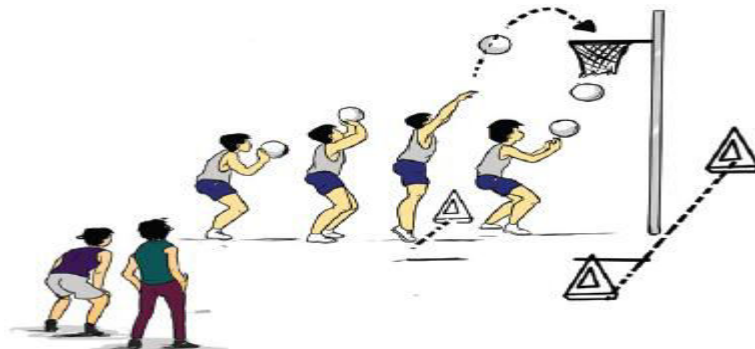
KEGIATAN PEMBELAJARAN		
<b>1. Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru menyiapkan peserta didik dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li> <li>2) Sebelum melaksanakan pembelajaran Guru dan seluruh peserta didik berdoa bersama.</li> <li>3) Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bila kedapatan peserta didik menderita penyakit</li> </ol>	15 Menit

	<p>kronis harus diperlakukan secara khusus</p> <p>4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</p> <p>5) Guru melakukan apersepsi dengan mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya dengan cara tanya jawab serta mengaitkan dengan materi yang akan dipelajari</p> <p>6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket: misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.</p> <p>7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: macam-macam gerak melempar/ passing dan shooting.</p> <p>8) Menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi ketrampilan.</p> <p>9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang</p>	
2.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mengamati guru yang sedang memperagakan teknik shooting bola basket.</p> <p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah melihat atau mengamati yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktikkan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <p>peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba dengan tahapan pembelajarannya yaitu:</p> <p>a. Aktivitas bermain menembak (<i>Shooting</i>) Bola dengan satu tangan</p>	90 menit



- Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak  $\pm 4-6$  meter, satu kelompok memegang 1 buah bola
- Pelaksanaan: lakukan gerakan menembak (*Shooting*) dengan satu tangan arah teman di depannya. Tahap pertama dilakukan di tempat. Tahap kedua bergerak maju, mundur, dan menyamping. Tahap ketiga dilakukan dalam formasi berbanjar. Pada tahap ini pemain yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut, dan tumit naik.

b. Aktivitas Pembelajaran Mendorong Bola Menggunakan Kedua Tangan dari Depan Atas Dahi ke Arah Ring Basket



- Persiapan: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan badan, kedua lutut dan pinggul direndahkan.
- Pelaksanaan: dorong bola ke arah ring basket dengan kedua tangan ke depan atau bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik. Setelah bola masuk atau tidak masuk ke ring basket, segera tangkap bola kembali sebelum jatuh ke lantai. Lakukan kembali seperti semula. Fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas, dapat dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok/ beregu

c. Aktivitas pembelajaran Jump Shoot



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membimbing dan mengarahkan peserta didik dalam melakukan shooting dan Jump Shooting</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap peserta didik dapat menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada tehnik melempar bola basket</li> <li>• Peserta didik menemukan gerak keseluruhan dan memahami gerak dasar yang baik dan benar dari posisi kaki dan tangan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian tiap kelompok memaparkan/mengomunikasikan gerakan yang telah dipelajari, sedangkan kelompok yang lain melakukan pengamatan dan memberi masukan apabila ada gerakan yang kurang tepat</li> <li>• Setelah semua kelompok memaparkan, guru mengevaluasi gerakan yang dilakukan peserta didik kemudian bersama-sama peserta didik menyimpulkan masalah dari teknik dasar gerakan shooting dan jump shooting pada permainan bola basket yang benar.</li> <li>• Peserta didik melakukan tugas bermain bola basket antar kelompok dengan menerapkan macam-macam tehnik shooting dan jump shooting</li> <li>• Peserta didik memperhatikan hasil kesimpulan mengenai teknik dasar (passing, shooting dan jump shooting) pada permainan bola basket secara benar, bagi kelompok yang juara mendapat penghargaan dari guru.</li> </ul>	
<p><b>3. Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.</li> <li>2) Kesimpulan Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi</li> <li>3) Refleksi dari guru dan peserta didik Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.</li> <li>4) Penilaian Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan</li> <li>5) Guru memberitahukan pembelajaran remedi, yaitu melakukan gerak teknik dasar permainan bola basket bagi peserta didik yang belum menguasai</li> <li>6) Guru memberitahukan pembelajaran program pengayaan, yaitu bermain bola basket 5 lawan 5 dengan menggunakan lapangan penuh.</li> </ol>	<p>15 menit</p>

	<p>7) Guru memberitahukan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya, yaitu Permainan bola basket tentang materi kombinasi mendribble dan passing bola.</p> <p>8) Berdoa. Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.</p> <p>9) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</p>	
--	---	--

## I. Penilaian hasil belajar

### 1. Penilaian Pengetahuan

No	ButirPertanyaan	KriteriaPerskoran					NilaiAkhir
		1	2	3	4		
1.	Jelaskan apa tujuan dari permainan bola basket !						
2.	Jelaskan cara Mengoper bola dari atas kepala !						
3.	Jelaskan cara Menembak menggunakan satu tangan !						
4.	Gambarkan lapangan bola basket beserta ukurannya !						

KriteriaPenilaian (Pengetahuan/Pemahaman) :

Skor4 : jika peserta didik mampu menjelaskans semua

Skor3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua jawaban dari tiap soal yang diberikan.

Skor2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu jawaban dari tiap soal yang diberikan

Skor 1 : jika peserta didik tidak satu pun jawaban dari tiap soal yang diberikan.

### 2. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (*melempar dan menangkap bolabasket*) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik menggunakan teknik lemparan samping.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putra</i>	<i>Putri</i>		
...>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 Baik

- Penilaian produk/prestasi teknik dasar (*menembak bola ke ring*) dari 10x melakukan teknik menembak dengan teknik gerakan dilakukan sebagai berikut:
  1. Dapat memasukkan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
  2. Dapat memasukkan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
  3. Dapat memasukkan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
  4. Dapat memasukkan bola 3 kali, kategori Kurang Baik (KB)
  5. Tidak dapat memasukan bola.

**Lembar penilaian tes keterampilan**

NO	NAMA SISWA	LEMPAR TANGKAP					SHOOTING				JML	NILAI PROSES
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9</b>												

$$\text{Penilaian afektif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**3. Penilaian Sikap (Afektif)**

NO	NAMA SISWA	ASPEK SIKAP YANG DI NILAI																Σ	NA
		Disiplin				Sportivitas				Kerja Sama				Tanggung Jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP): 16</b>																			

$$\text{Penilaian afektif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran

  
**AGUS MARYANTO, S.Pd.**  
NIP. 19650304 199003 1 006

Wonosari, November 2017  
Mahasiswa PLT

  
**LA ODE ADHI VIRAMA**  
NIM. 14601241148

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 3 Wonosari  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/ Semester** : VII/I  
**Materi Pelajaran** : Sepak Bola  
**Alokasi Waktu** : 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, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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
7.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	7.2.1 Peserta didik mampu memahami gerak spesifik teknik dasar menendang bola dalam permainan sepak bola 7.2.2 Peserta didik mampu memahami gerak spesifik teknik dasar menahan bola dalam permainan sepak bola 7.2.3 Peserta didik mampu memahami gerak spesifik teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola
8.1 Mempraktekan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar	8.1.1 Peserta didik mampu mempraktekan gerak spesifik

<p>sederhana dan atau tradisional baik *)</p>	<p>teknik dasar menendang bola dalam permainan sepak bola</p> <p>6.1.2 Peserta didik mampu mempraktekan gerak spesifik teknik dasar menahan bola dalam permainan sepak bola</p> <p>5.1.3 Peserta didik mampu mempraktekan gerak spesifik teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola</p>
---	--

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan teknik dasar menendang bola dalam permainan sepak bola
2. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan teknik dasar menahan bola dalam permainan sepak bola
3. Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktekan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola

### D. Materi Pembelajaran

Tema : Sepak Bola

Subtema : Menendang, Menahan dan Menggiring Bola

#### 1. Materi Pembelajaran Reguler

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan ketrampilan dan kerjasama yang baik. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepak bola.

Teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari :

#### *a. Teknik tanpa bola*

Cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan dengan cara berlari, melompat dan gerak tipu badan

#### *b. Teknik dengan bola*

Terdiri dari :

1. Teknik menendang bola
2. Teknik menahan bola
3. Teknik menggiring bola
4. Teknik gerak tipu
5. Teknik menyundul bola
6. Teknik merebut bola
7. Teknik lemparan ke dalam
8. Teknik penjaga gawang.

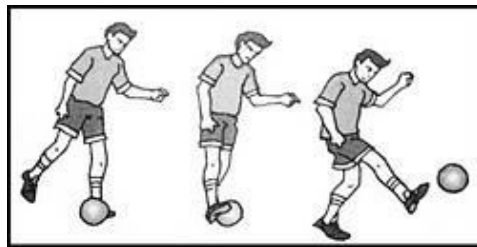
➤ Teknik menendang bola

**Ada 3 teknik menendang bola**, yaitu :

- a. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
- b. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar
- c. Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki

**a. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam**

- Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap kearah gerakan
- Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola
- Tarik kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola
- Perkenaan kaki dengan bola 2/3 ke atas bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan



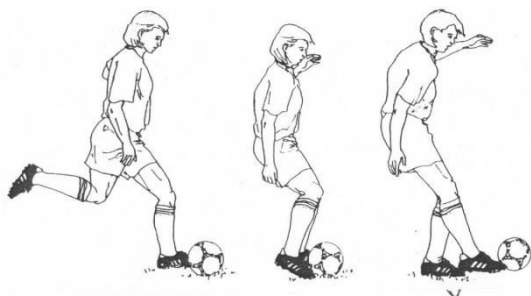
**b. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar**

- Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap kearah gerakan
- Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang di putar ke dalam dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola
- Tarik kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam
- Perkenaan kaki bagian luar dengan bola tepat di tengah – tengah bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan



**c. Teknik menendang bola menggunakan punggung kaki**

- Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap ke arah gerakan
- Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ditekuk ke bawah dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola
- Tarik kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayun kedepan ke arah bola
- Perkenaan punggung kaki penuh dengan bola tepat di tengah – tengah bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan



➤ **Teknik menahan bola**

**a. Berdasarkan arah datangnya bola :**

- Bola menyusur tanah  
memakai kaki bagian dalam dan telapak kaki.
- Bola memantul  
memakai kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki bagian dalam.
- Bola melambung  
memakai kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dengan paha, dengan dada dan dengan kepala.

**b. Berdasarkan perkenaan dengan bola**

- Menggunakan kaki bagian dalam
- Menggunakan telapak kaki
- Menggunakan punggung kaki
- Menggunakan paha
- Menggunakan dada
- Menggunakan kepala

➤ **Teknik Menggiring Bola**

**1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam**

- Diawali sikap berdiri mengarah gerakan, pandangan kedepan.
- Sikap kedua lengan di samping agak terentang
- Dorong bola dengan kaki bagian dalam kearah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dan berat badan di bawa kedepan.
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak di gunakan menggiring bola



**2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar**

- Diawali sikap berdiri mengarah gerakan, pandangan kedepan.
- Sikap kedua lengan di samping agak terentang.
- Pergelangan kaki di putar kedalam dan di kunci
- Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah.
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak di gunakan menggiring bola



**3. Menggiring bola dengan kaki bagian punggung**

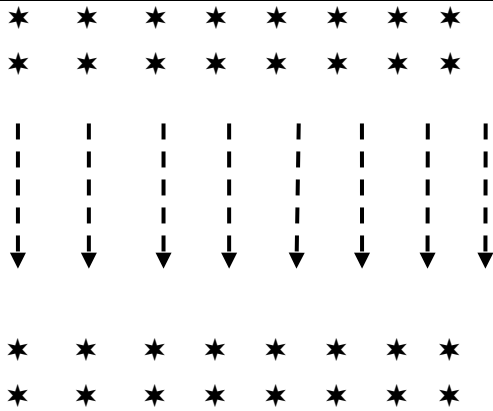
- Diawali sikap berdiri mengarah gerakan, pandangan kedepan.
- Sikap kedua lengan di samping agak terentang.
- Pergelangan kaki di putar kebawah dan di kunci
- Dorong bola dengan kaki bagian punggung ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dan berat badan bi bawa kedepan.
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak di gunakan menggiring bola



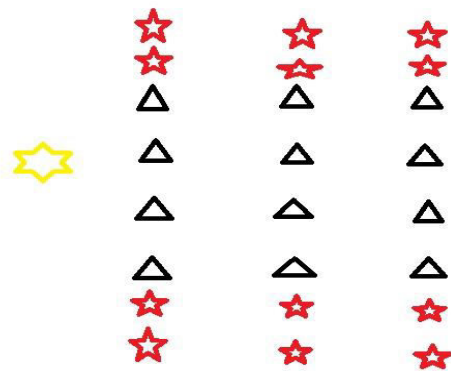
**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan:</b></p> <p>a. Berbaris Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan</p> <p>b. Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum</p> <p>c. Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing</p>	15 menit


	<p>d. Apersepsi</p> <p>Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari</li> <li>* Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari</li> </ul> <p>e. Pemanasan</p> <p>Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala) sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis)</p>	
<p><b>2.</b></p>	<p><b>Kegiatan inti:</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati guru yang sedang memperagakan gerakan menendang, menahan dan menggiring dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah melihat atau mengamati yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktikkan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yaitu teknik dasar menendang, menahan dan menggiring bola dengan rincian kegiatan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Peserta didik dibagi menjadi 8 kelompok <div style="text-align: center;"> <p>★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★</p> <p>★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> </div> </li> </ul> </li> <li>➢ Peserta didik berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m kemudian menendang bola dengan ( kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki) ke arah teman <b>tanpa awalan</b> dengan kaki tumpu berada di samping bola dan bola tersebut di tahan pasangannya dengan menggunakan kaki bagian dalam.</li> </ul>	<p>90 menit</p>





- Peserta didik berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 10$  m kemudian menendang bola dengan ( kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki) ke arah teman **dengan awalan**, kaki tumpu berada di samping bola dan bola tersebut di tahan pasangannya dengan menggunakan kaki bagian dalam.
- Peserta didik berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 10$  m kemudian menggiring bola (kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kaki bagian punggung) dengan menggiring melewati cun (zig-zag)



Keterangan:

 = cun

 = siswa

 = guru

- Guru mengamati gerakan dari siswa

### Menalar

Siswa dapat menemukan teknik menendang, menahan dan menggiring yang paling efektif pada permainan sepak bola

### Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental dengan bermain sepak bola dan peraturan yang di modifkasi serta menunjukkan sikap sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama bermain.

<b>3.</b>	<b>Penutup</b>	<p>a. Pendinginan (<i>cooling down</i>)</p> <p>b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</p> <p>c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi permainan sepak bola, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.</p> <p>d. Berbaris, berdoa, dan dibubarkan</p>
-----------	----------------	---

## F. Penilaian Hasil Belajar

### a. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### 1) Penilaian Pengetahuan

- Petunjuk Penilaian  
Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!
- Butir soal pengetahuan

Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Nilai Akhir
	1	2	3	4	
1. Jelaskan teknik menendang bola dalam permainan sepak bola !					
2. Jelaskan teknik menahan bola dalam permainan sepak bola !					
3. Jelaskan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola !					
4. Jelaskan peraturan dasar permainan sepak bola !					

$$\text{Penilaian afektif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Kriteria penilaian (Pengetahuan/ Pemahaman)
  - Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan semua dari tiap soal yang diberikan
  - Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua jawaban dari tiap soal yang diberikan
  - Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu jawaban dari tiap soal yang diberikan
  - Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun jawaban dari tiap soal yang diberikan

2) **Penilaian Keterampilan**

- 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.

- Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

(1) Lakukan gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola!

Penilaian keterampilan gerak					
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal	Skor Akhir	Ket
Sikap Kaki dan badan (Skor 3)	Teknik menendang dan menghentikan bola (Skor 4)	Gerakan lanjut (Skor 3)			

(2) Lakukan gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola!

Penilaian keterampilan gerak					
Penilaian Proses			Jumlah Skor Maksimal	Skor Akhir	Ket
Sikap awal kaki dan badan (Skor 3)	Teknik menendang bola sambil berlari (Skor 4)	Gerakan koordinasi antara kaki, badan, dan pandangan mata (Skor 3)			

- Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

**Kriteria skor: Pelaksanaan menendang dan menghentikan sepak bola (Proses)**

- Sikap awal

Nilai 3 jika:

(1) Pandangan mata ke arah datangnya bola

(2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak diantara kedua kaki

(3) Lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Nilai 2: jika hanya dua criteria 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 4 jika:

(1) Kaki ditarik kearah datangnya bola

(2) Kedua kaki ditekuk

(3) Badan dicondongkan ke depan

(4) Pandangan mata tertuju arah datangna bola

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

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 dilakuka secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika:

(1) Badan tetap condong ke depan

(2) Pandangan mata tertuju pada datangnya 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 (Afektif)*

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan teknik dasar lari jarak pendek. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: sportif, tanggung jawab, kesungguhan dan disiplin. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

a. Rubrik Penilaian Perilaku:

Prilaku yang dinilai	CekLis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Perilaku	
1					
2					
3					
4					

$$\text{Penilaian afektif} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**b. Rekapitulasi Penilaian**

**G. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Tanya Jawab dan penugasan

**H. Media Alat dan Sumber Pembelajaran**

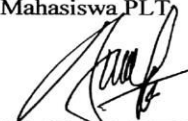
- Media : Gambar  
 Alat : Bola, Cun, Pluit, Stopwatch  
 Sumber Belajar : Internet, Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

Mengetahui  
 Guru Mata Pelajaran



**AGUS MARYANTO, S.Pd.**  
 NIP. 19650304 199003 1 006

Wonosari, November 2017  
 Mahasiswa PLT



**LA ODE ADHI VIRAMA**  
 NIM. 14601241148

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 3 Wonosari  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/ Semester** : VIII/I  
**Materi Pelajaran** : Sepak Bola  
**Alokasi Waktu** : 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, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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
8.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	8.2.1 Menyebutkan konsep dasar menendang, menahan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola. 8.2.2 Menjelaskan konsep cara menendang, menahan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola
9.1 Mempraktekan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional baik *)	9.1.1 Peserta didik mampu mempraktekan teknik dasar menendang bola dalam permainan sepak bola 9.1.2 Peserta didik mampu mempraktekan teknik dasar

	menahan bola dalam permainan sepak bola
	9.1.3 Peserta didik mampu mempraktekan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan dengan benar dapat:

1. Menyebutkan konsep dasar menendang, menahan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola
2. Menjelaskan konsep cara menendang, menahan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola
3. Melakukan gerak dasar menendang bola dalam permainan sepakbola.
4. Mempraktikan menahan bola dalam permainan sepak bola.
5. Mempraktikan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Fokus penguatan karakter :

- Kejujuran
- Percaya diri
- Kerjasama

### D. Materi Pembelajaran

Tema : Sepak Bola

Subtema : Menendang, Menahan dan Menggiring Bola

#### 1. Materi Pembelajaran Reguler

- Latihan gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
- Latihan gerakan menahan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, dalam permainan sepakbola
- Latihan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, dalam permainan sepakbola
- Permainan sepakbola dengan permainan yang dimodifikasi  
Bermain dengan menggunakan lapangan, peraturan, waktu dan jumlah pemain yang dimodifikasi.

#### 2. Materi Pembelajaran Remedial

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

serta diperuntukkan bagi peserta didik yang belum tuntas atau mencapai KKM  
Misalnya menggunakan gawang futsal dan juga lapangan yang diperkecil

### 3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya, misalnya ; faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan sepakbola sesungguhnya.

## E. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan:</b></p> <p>a. Berbaris Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan</p> <p>b. Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum</p> <p>c. Berdoa Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing</p> <p>d. Apersepsi Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari</li> <li>* Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari</li> </ul> <p>e. Pemanasan Guru mendemonstrasikan gerakan peregangan otot dari atas (kepala) sampai kaki (bawah) atau sebaliknya (Pemanasan statis dan dinamis). Setelah pemanasan statis dan dinamis Dilanjutkan dengan permainan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Nama Permainannya adalah permainan <i>Hitam Hijau</i>. Cara Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bentuk dua baris saling berhadapan, baris yang satu hitam dan baris yang lainnya hijau. Bila guru mengatakan hitam maka dengan segera baris hitam harus lari, sedangkan baris yang hijau mengejar dan berusaha menepuk bahunya.</li> </ul>	15 menit

<p>2.</p>	<p><b>Kegiatan inti:</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati guru yang sedang memperagakan gerakan menendang, menahan dan menggiring dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Setelah melihat atau mengamati yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang dipraktikkan oleh guru.</p> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yaitu teknik dasar menendang, menahan dan menggiring bola dengan rincian kegiatan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola diam berhadapan dengan teman <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola digelindingkan teman dari depan di tempat</li> <li>○ Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola dilambung teman dari depan di tempat dilanjutkan dengan bergerak maju dan mundur</li> <li>○ Melakukan teknik dasar mengumpan secara langsung</li> </ul> </li> <li>- Kombinasi teknik dasar (menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan telapak kaki ) dengan rincian kegiatan sebagai berikut : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melakukan teknik dasar menggiring berhadapan jarak dekat dilanjutkan jarak jauh berpasangan atau kelompok</li> <li>○ Melakukan teknik dasar menggiring berhadapan jarak dekat dilanjutkan dengan menahan menggunakan telapak kaki bagi teman yang di depannya (berpasangan atau kelompok)</li> <li>○ Melakukan teknik dasar menggiring arah lurus dilanjutkan dengan zig-zag</li> <li>○ Melakukan teknik dasar menggiring mengikuti gerakan teman yang di depannya</li> </ul> </li> <li>- Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar</li> </ul> <p>➤ Guru mengamati gerakan dari siswa</p> <p><b>Menalar</b></p> <p>Siswa dapat menemukan teknik menendang, menahan dan menggiring yang paling efektif pada permainan sepak bola</p> </li></ul>	
-----------	--	--

	<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerapkan berbagai</li> <li>• Peserta didik bermain sepak bola dengan peraturan yang di modifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	
<b>3.</b>	<p><b>Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai</li> <li>c. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi permainan sepak bola, kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik.</li> <li>d. Berbaris, berdoa, dan dibubarkan</li> </ol>	

## F. Penilaian Hasil Belajar

### a. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### 1) Penilaian pengetahuan

- Teknik penilaian:  
Tes tertulis
- Instrument penilaian:  
Daftar Soal Uraian
- Indikator dan contoh instrument

Indikator	Tehnik penilaian	Instrumen
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. siswa dapat menyebutkan teknik dasar permainan sepakbola.</li> <li>2. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.</li> <li>3. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar menahan bola menggunakan kaki bagian dalam.</li> <li>4. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar menggiring bola.</li> <li>5. siswa dapat menjelaskan tumpuan kaki saat melakukan teknik dasar menendang dan menahan bola.</li> </ol>	Tes tertulis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebutkan 3 teknik dasar permainan sepakbola?</li> <li>2. Jelaskan cara melakukan teknik dasar menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam?</li> <li>3. Jelaskan cara melakukan teknik dasar menahan bola menggunakan kaki bagian dalam?</li> <li>4. Jelaskan cara melakukan teknik dasar menggiring bola?</li> <li>5. Jelaskan tumpuan kaki saat melakukan teknik dasar menendang dan menahan bola?</li> </ol>

### Pedoman Penskoran Soal Uraian Sepakbola

No. Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	1. Teknik dasar	1
	2. Menendang bola	1
	3. Menahan bola	1
	4. Menggiring	1
	5. Tumpuan kaki	1
Skor maksimum		5

Cara menilai :

Nilai 5 apabila memenuhi 5 kriteria di atas.

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

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

## 2) Penilaian Keterampilan

- Teknik penilaian  
Tes Praktik
- Instrumen Penilaian :  
Lembar observasi keterampilan menendang, menahan dan menggiring bola, serta penggunaan tehnik dasar dalam permainan sederhana.
- Indikator dan Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Instrumen
Melakukan gerak dasar menendang dan menahan bola .	Tes Praktik	Lakukan menendang dan menahan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam secara berpasangan.
Mempraktikan menggiring bola dalam permainan sepak bola.	Tes Praktik	Lakukan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar.

- Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)
  - 1) Siswa diminta untuk melakukan latihan teknik dasar menendag bola yang dilakukan secara perorangan dan kelompok.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian Menendang Bola				NA
		Sikap awal (1-2)	perkenaan dengan bola (1-5)	gerakan lanjutan (1-2)	$\Sigma$	

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. berdiri kurang lebih 2 meter di belakang bola dengan sudut 30 derajat.
2. Diawali dengan berlari kearah bola.

Cara menilai :

Nilai 1 apabila memenuhi kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Ayunkan kaki kebelakang
2. Badan dicondongkan kedepan
3. Kaki tumpu berada disamping bola.
4. Perkenaan kaki dengan bola adalah pada bagian tengah bola.
5. Menggunakan kaki bagian dalam.

Cara menilai :

Nilai 5 apabila memenuhi 5 kriteria di atas.

Nilai 4 apabila memenuhi 4 kriteria di atas.

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Setelah menendang kaki di ayun kedepan samping sebagai gerakan lanjutan/followtrought.
2. Pandangan mata mengikuti arah bola.

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

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

- 2) Siswa diminta untuk melakukan latihan teknik dasar menahan bola yang dilakukan secara perorangan dan kelompok.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian menahan bola				NA
		Sikap awal (1-2)	Sikap pelaksanaan (1-2)	Sikap Akhir (1)	Σ	

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Berdiri badan condong kedepan
2. Pandangan mata mengikuti arah datangnya bola

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Kaki di ayun menyongsong datangnya bola
2. Setelah bola datang kaki di ayun ke belakang mengikuti bola
3. Bola di tahan dengan kaki bagian dalam

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Seperti sikap awal

Cara menilai :

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

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

- 3) Siswa diminta untuk melakukan teknik dasar menggiring bola yang dilakukan secara perorangan atau kelompok.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian menggiring bola				NA
		Sikap awal (1)	Sikap pelaksanaan (1-2)	Sikap Akhir (1)	Σ	

❖ Kriteria Penilaian

▪ Sikap awal

1. Berdiri menghadapi bola

Cara menilai :

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

▪ Sikap Pelaksanaan

1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
2. Pandangan kearah depan

Cara menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

▪ Sikap Akhir

1. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Cara menilai :

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

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

**Nilai Akhir = NA menendang bola+NA menahan bola+NA menggiring bola**

**G. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Tanya Jawab dan penugasan

**H. Media Alat dan Sumber Pembelajaran**

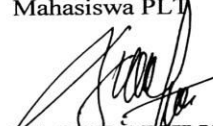
- Media : Gambar  
Alat : Bola, Cun, Pluit, Stopwatch  
Sumber Belajar : Internet, Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

Mengetahui  
Guru Mata Pelajaran



**AGUS MARYANTO, S.Pd.**  
NIP. 19650304 199003 1 006

Wonosari, November 2017  
Mahasiswa PLTA



**LA ODE ADHI VIRAMA**  
NIM. 14601241148







DAFTAR HADIR

No Dokumen	: FM-03/02-01
No Revisi	: 0
Tanggal Berlaku	: 17/07/2017

Mata Pelajaran	: Penjas Orkes	Kelas / Semester	: VII D / 1
Tahun Pelajaran	: 2017/2018		

NO	NIS	NAMA SISWA	L/P	TANGGAL DAN BULAN KBM								JUMLAH			KET	
				27/9	4/10	11/10	18/10	25/10	1/11	8/11	S	I	A			
1	7086	ADE THOMAS BINTARA	L	√	√	√	√	√	√	√						
2	7087	ADILA AQNI KHOIRUNISA	P	√	√	√	√	√	√	√						
3	7088	AGHMALIA FARIZKA	P	√	√	√	√	√	√	√						
4	7089	AGIKA FOGING AGTIA PUTR	P	√	√	√	√	√	√	√						
5	7090	ANA WULANDARI	P	√	√	√	√	√	√	√						
6	7091	ANANDA PUTRI RULIANTI	P	√	√	√	√	√	√	√						
7	7092	ARNINDIA ANASTASIYA	P	√	√	√	√	√	√	√						
8	7093	DANU MAENDRA	L	√	√	√	√	√	√	√						
9	7094	DAVID PRIYA ANGGARA	L	√	√	√	√	√	√	√						
10	7095	DEWI SETYOWATI	P	√	√	√	√	√	√	√						
11	7096	ELFAN BAKTI RIYANTO	P	√	√	√	√	√	√	√						
12	7097	ENI RESNAWATI	P	√	√	√	√	√	√	√						
13	7098	ERIKA TYAS ARIFIANI	P	√	√	√	√	√	√	√						
14	7099	FAIZAL RAMADHAN	L	√	√	√	√	√	√	√						
15	7100	HENDRIANTO BAMBANG DW	L	√	√	√	√	√	√	√						
16	7101	ILHAM WINARTO	L	√	√	√	√	√	√	√						
17	7102	KURNIA SIGIT PRASETYO	L	√	√	√	√	√	√	√						
18	7103	LAILA WAN AZIZAH	P	√	√	√	√	√	√	√						
19	7104	MAILIA WAHYU SAPUTRI	P	√	√	√	√	√	√	√						
20	7105	MEI REZA NABILA	P	√	√	√	√	√	√	√						
21	7106	MUHAMAD RUDINI	L	√	√	√	√	√	√	√						
22	7107	MUHAMMAD NUR RIFAI	L	√	√	√	√	√	√	√						
23	7108	MURNI AZZAHRA PUTRI NU	P	√	√	√	√	√	√	√						
24	7109	NICHO SAPUTRA	L	√	√	√	√	√	√	√						
25	7110	NIKEN	P	√	√	√	√	√	√	√						
26	7111	NINO MAHARDIKA	L	√	√	√	√	√	√	√						
27	7112	NOFA ELFINA	P	√	√	√	√	√	√	√						
28	7113	ORRI SETIAWAN	L	√	√	√	√	√	√	√						
29	7114	REGINA DWI ASTRIVYANA	P	√	√	√	√	√	√	√						
30	7115	UTRIA MAULIDA	P	√	√	√	√	√	√	√						
31	7116	WAHYU DWI PRASETYO	L	√	√	√	√	√	√	√						
32	7117	WIWIN LIANA SAPUTRI	P	√	√	√	√	√	√	√						
		Sakit														
		Absensi														
		Alpha														
		Presensi														
		Hadir														

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MULYADI, S.Pd.  
NIP 19631108 198601 1 003

Wonosari,  
Guru Mata Pelajaran

AGUS MARYANTA, S.Pd.  
NIP 19650304 199003 1 006










Lampiran 8. Kartu Bimbingan PLT



## KARTU BIMBINGAN PLT

### PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY





TAHUN.....

# F04

UNTUK MAHASISWA

---

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 3 WONOSARI  
 Alamat Sekolah : JAWA BARAT, KM. 6, MULO, WONOSARI, GK ..... Fax./ Telp. Sekolah : .....  
 Nama DPL PLT : Sulis, S.Pd, M.Pd, M.Or .....  
 Prodi / Fakultas DPL PLT : P.J.K.R. / F.I.K .....  
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2 .....

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1	20/10/2017	2	Pelaksanaan pembelajaran	lancar	
2	7/11/2017	2	Bimbingan PLT 2	lancar	
3	10/11/2017	2	Pembelajaran akhir	lancar	
4	14/11/2017	2	penyusunan laporan	lancar	


**PERHATIAN :**

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

Mengetahui,  
Kepala PP PPL DAN PKL,

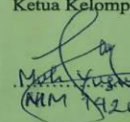
Dr. Sulis Triyono, M.Pd  
NIP. 19580506 198601 1 001

Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga



*Sulis, S.Pd*  
NIP. 19580506 198601 1 001

Kamis, 16 November 2017  
Ketua Kelompok PLT



*Mah. Fuzah Lichya P.*  
NIM 19202291069

Lampiran 9. Catatan harian

	<b>LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>
	<b>CATATAN HARIAN PLT</b>

**TAHUN:2017**

NAMA MAHASISWA: LA ODE ADHI VIRAMA

NAMA SEKOLAH : SMP N 3 WONOSARI

FAK/JUR/PR.STUDI: FIK/ POR/PJKR

ALAMAT SEKOLAH : Jalan Baron Km. 6, Mulo, Wonosari

NO. MAHASISWA : 14601241148

Gunung kidul

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif
1.	Jumat, 15 September 2017	09.00-12.00	Penerjunan	Berjalan dengan lancar
2.	Sabtu, 16 September 2017	07.00-12.00	Observasi	
3.	Senin, 18 September 2017	07.00-12.00	Observasi	

4.	Selasa, 19 September 2017	07.00-12.00	Observasi	
5.	Rabu, 20 September 2017	07.00-12.00	Observasi	
6.	Jumat, 22 September 2017	07.00-12.00	Observasi	
7.	Sabtu, 23 September 2017	07.00-12.00	Observasi	
8.	Senin, 25 September 2017	07.00-07.40	Upacara	Upacara bendera berjalan dengan lancar
		07.40-13.05	Jaga Piket	Merekap presensi siswa kelas VII, VIII, dan IX
9.	Selasa, 26 September 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi berjalan dengan lancar
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII F (Praktek)	Permainan bola voli teknik dasar pasing bawah dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 30 siswa
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII A (Praktek)	Permainan bola voli teknik dasar pasing bawah dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32

				siswa
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII F (Teori)	Teori Aktivitas permainan bola besar (Permainan Bola Voli)
10.	Rabu, 27 September 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi berjalan dengan lancar dan diikuti oleh seluruh peserta didik SMP Negeri 3 Wonosari dan yang bertugas untuk mengisi materi apel pagi adalah peserta didik yang bertujuan untuk peserta didik terbiasa untuk berbicara di depan umum
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII D (Praktek)	Permainan bola voli teknik dasar passing bawah dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32
		08.20-07.10.50	Mengajar kelas VIII B (Praketk)	Permainan bola voli dengan variasi gerak spesifik teknik dasar passing bawah dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII D	Teori Aktivitas permainan bola besar (Permainan Bola Voli) di kelas
11.	Kamis, 28 September	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi berjalan dengan lancar dan diikuti oleh seluruh peserta didik SMP Negeri 3 Wonosari dan yang bertugas untuk mengisi materi apel pagi adalah peserta didik yang bertujuan untuk peserta didik terbiasa untuk berbicara di depan umum

		07.00-08.20	Mengajar kelas VII B (Praktek)	Permainan bola voli teknik dasar passing bawah dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII C (Praktek)	Permainan bola voli teknik dasar passing bawah dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32
		11.05-11.45	Mengajar kelas VII B (Teori)	Teori Aktivitas permainan bola besar (Permainan Bola Voli) di kelas
12.	Jum'at, 29 September 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP Negeri 3 Wonosari
		07.40-10.10	Mengajar kelas VIII A (Praktek)	Permainan bola voli teknik dasar smash
13.	Sabtu, 30 September 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-09.15	Mengajar kelas VII E	Permainan bola voli teknik dasar passing bawah dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32
14.	Senin, 2 Oktober 2017	07.00-07.40	Upacara bendera	Upacara bendera berjalan dengan lancar diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari dan guru beserta staff sekolah serta & mahasiswa PLT UNY
		07.00-13.05	Piket	Membantu guru piket mengisi buku absensi dan memberikan tugas pada kelas saat guru mapel

				berhalangan hadir
15.	Selasa, 3 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII F (Praktek)	Mengajar permainan bola voli teknik dasar passing atas dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 30 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII A (Praktek)	Mengajar permainan bola voli teknik dasar passing atas dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII F (Teori)	Mengajar materi aktivitas air (renang) yaitu sejarah renang, teknik dasar renang, ukuran kolam dan berbagai materi yang mencakup aktivitas renang di dalam kelas VII F dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 30 peserta
16.	Rabu, 4 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII D (Praktek)	Mengajar permainan bola voli teknik dasar passing atas dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VIII B (Praktek)	Mengajar praktek aktivitas air (renang) yaitu gerak tungkai kaki dan lengan di kolam renang Ratu Bilqis dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta

		12.25-13.05	Mengajar kelas VII D (Teori)	Mengajar materi aktivitas air (renang) yaitu sejarah renang, teknik dasar renang, ukuran kolam dan berbagai materi yang mencakup aktivitas renang di kelas VII D dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
17.	Kamis, 5 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar Kelas VII B (Praktek)	Mengajar praktek aktivitas air (renang) yaitu aktivitas permainan air di kolam renang ratu bilqis dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		08.20-10.50	Mengajar Kelas VII C (Praktek)	Mengajar permainan bola voli teknik dasar passing atas dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		11.05-11.45	Mengajar Kelas VII B (Teori)	Mengajar materi aktivitas air (renang) yaitu sejarah renang, teknik dasar renang, ukuran kolam dan berbagai materi yang mencakup aktivitas renang dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
18.	Jum'at, 6 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.40-10.10	Mengajar kelas VIII A (Praktek)	Mengajar praktek aktivitas air (renang) yaitu gerak tungkai kaki dan lengan di kolam renang Ratu Bilqis dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
19.	Sabtu,	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari

	7 Oktober 2017	07.00-09.15	Mengajar kelas VII E (Praktek)	Mengajar praktek aktivitas air (renang) yaitu gerak tungkai kaki dan lengan di kolam renang Ratu Bilqis dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
20.	Senin, 9 Oktober 2017	07.00-07.40	Upacara Bendera	Upacara bendera berjalan dengan lancer diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari dan guru beserta staff sekolah serta & mahasiswa PLT UNY
		07.40-13.05	Piket	Merekap presensi siswa kelas VII, VIII, dan IX dan memberikan tugas pada kelas saat guru mapel berhalangan hadir
21.	Selasa, 10 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII F (Praktek)	Mengajar praktek aktivitas air (renang) yaitu aktivitas permainan air di kolam renang ratu bilqis dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 30 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII A (Praktek)	Mengajar praktek aktivitas air (renang) yaitu aktivitas permainan air di kolam renang ratu bilqis dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII F (Teori)	Menjawab soal LKS renang halaman 52
22.	Rabu, 11 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII D (Praktek)	Mengajar praktek aktivitas air (renang) yaitu aktivitas permainan air di kolam renang ratu bilqis dengan

				diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VIII B (Praktek)	Mengajar permainan bola basket dengan teknik dasar Passing dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII D (Teori)	Mengajar soal LKS renang halaman 52
23.	Kamis, 12 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII B (Praktek)	Mengajar permainan bola basket dengan teknik melempar dan menangkap dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII C (Praktek)	Mengajar praktek aktivitas air (renang) yaitu aktivitas permainan air di kolam renang ratu bilqis dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		11.05-11.45	Mengajar kelas VII B (Teori)	Menjawab soal LKS renang halaman 52
		16.00-17.30	Ekstrakurikuler Bola Voli	Terlaksanannya kegiatan ekstrakurikuler bola voli di lapangan tuguhan bola voli diikuti oleh peserta didik kelas 7,8 dan 9
24.	Jum'at, 13 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.40-10.10	Mengajar kelas VIII A	Mengajar permainan bola basket dengan teknik dasar Passing dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang

			(Praktek)	berjumlah 32 peserta
		14.00-16.00	Ekstrakurikuler Pramuka	Terlaksananya kegiatan ekstra pramuka dengan diikuti oleh seluruh peserta didik kelas VII di SMP N 3 Wonosari
25.	Sabtu, 14 Oktober 2017	06.45-10.10	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-09.15	Mengajar kelas VII E (Praktek)	Mengajar permainan Bola Basket 40 menit Teori karena hujan dan sisanya praktek yaitu teknik dasar melempar dan menangkap.
26.	Senin, 16 Oktober 2017	07.00-07.40	Upacara bendera	Upacara bendera berjalan dengan lancer diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari dan guru beserta staff sekolah serta & mahasiswa PLT UNY
		07.40-13.05	Piket	Membantu guru piket mengisi buku absensi dan memberikan tugas pada kelas saat guru mapel berhalangan hadir.
27.	Selasa, 17 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII F (Praktek)	Mengajar permainan bola basket dengan teknik passing melempar dan menangkap dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 30 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII A	Mengajar permainan bola basket dengan teknik

			(Praktek)	passing melempar dan menangkap dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII F (Teori)	Mengajar teori materi tentang aktivitas kebugaran jasmani yang diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 30 orang
28.	Rabu, 18 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII D (Praktek)	Mengajar permainan bola basket dengan teknik passing melempar dan menangkap di dalam kelas dengan pengajaran teori di karenakan kondisi cuaca tidak bersahabat (hujan)
		08.20-10.50	Mengajar kelas VIII B (Praktek)	Mengajar permainan bola basket dengan teknik dasar Shooting dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII D (Teori)	Mengajar teori materi tentang aktivitas kebugaran jasmani yang diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 orang
29.	Kamis, 19 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII B (Praktek)	Mengajar permainan bola basket dengan teknik Shooting dan diikuti oleh seluruh peserta didik yang

				berjumlah 32 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII C (Praktek)	Terlaksananya kegiatan Mengajar permainan bola basket dengan teknik passing melempar dan menangkap dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		11.05-11.45	Mengajar kelas VII B (Teori)	Terlaksananya kegiatan mengajar teori materi tentang aktivitas kebugaran jasmani yang diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 orang.
		16.00-17.30	Ekstrakurikuler Bola Voli	Terlaksananya kegiatan ekstra bola voli di lapangan tuguhan bolavoli yang diikuti oleh seluruh peserta kelas 7,8,9 yang telah diseleksi.
30.	Jum'at, 20 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.40-10.10	Mengajar kelas VIII A (Praktek)	Mengajar permainan sepak bola di karenakan siswanya meminta materi sepak bola dan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		14.00-16.00	Ekstrakurikuler Pramuka	Terlaksananya kegiatan pramuka di SMP Negeri 3 Wonosari dengan diikuti seluruh peserta didik kelas VII
31.	Sabtu,	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari

	21 Oktober 2017	07.00-09.15	Mengajar kelas VII E (Praktek)	Terlaksanannya agenda mengajar kelas VII E dengan Teori di dalam kelas di karenakan kondisi cuaca tidak bersahabat (Hujan) dengan materi permainan bola basket
32.	Senin, 23 Oktober 2017	07.00-07.40	Upacara Bendera	Upacara bendera berjalan dengan lancer diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari dan guru beserta staff sekolah serta & mahasiswa PLT UNY
		07.40-13.05	Piket	Membantu guru piket mengisi buku absensi d
33.	Rabu, 25 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Terlaksanannya apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari.
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII D (Praktek)	Terlaksanannya kegiatan Mengajar permainan bola besar yaitu sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VIII B (Praktek)	Terlaksanannya kegiatan mengajar permainan sepak bola yaitu variasi spesifik teknik dasar gerak menendang, menahan, dan menggiring dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII D (Teori)	Kegiatan mengajar teori di kelas dengan materii kebugaran jasmani (masih melanjutkan materi minggu kemarin) dengan acuan buku pegangan siswa 2013 di halaman 189 dengan judul bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani

34.	Kamis, 26 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Terlaksananya apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII B (Praktek)	Terlaksananya kegiatan Mengajar permainan bola besar yaitu sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII C (Praktek)	Terlaksananya kegiatan Mengajar permainan bola besar yaitu sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		11.05-11.45	Mengajar kelas VII B (Praktek)	Kegiatan mengajar teori di kelas dengan materii kebugaran jasmani (masih melanjutkan materi minggu kemarin) dengan acuan buku pegangan siswa 2013 di halaman 189 dengan judul bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani
35.	Jum'at 27 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Terlaksananya apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.40-10.10	Mengajar kelas VIII A (Praktek)	Terlaksananya kegiatan mengajar permainan sepak bola yaitu variasi spesifik teknik dasar gerak menendang, menahan, dan menggiring dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
36.	Sabtu,	07.00-08.00	Upacara Sumpah Pemuda	Upacara diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari, guru, staff, dan 7 mahasiswa PLT UNY untuk memperingati hari sumpah pemuda dan melantik anggota Osis yang

	28 Oktober			baru periode 2017/2018 dimana yang menjadi pembina upacara adalah bapak Hartoyo (Wakil Kepala Sekolah)
		08.50-09.20	Mengajar kelas VII E (Praktek)	Terlaksananya kegiatan mengajar dengan materi permainan sepak bola dimana waktu yang diberikan hanya stengah jam di karenakan waktu sebelumnya telah dipotong oleh upacara sumpah pemuda dan pelantikan dan jadwal menyesuaikan.
37.	Senin, 30 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-13.05	Piket	Membantu guru piket mengisi buku absensi dan memberikan tugas pada kelas saat guru mapel berhalangan hadir
38.	Selasa, 31 Oktober 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Terlaksananya kegiatan Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII F (Praktek)	Terlaksananya kegiatan Mengajar permainan bola besar yaitu sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII A	Terlaksananya kegiatan Mengajar permainan bola besar yaitu sepak bola dengan teknik dasar menendang, menahan dan menggiring dengan diikuti

				oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII F (Teori)	Kegiatan mengajarnya yaitu memberikan kesempatan peserta didik bertanya seputar materi bidang olahraga.
39.	Rabu, 1 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII D (Praktek)	Terlaksananya kegiatan mengajar permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
		08.20-10.50	Mengajar kelas VIII B	Terlaksananya kegiatan mengajar permainan bola basket dengan materi variasi dribling kombinasi passing lemparan samping dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII D (Teori)	Terlaksananya kegiatan mengajar di kelas dengan materi pengenalan Aktivitas Senam Lantai dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
40.	Kamis, 2 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII B (Praktek)	Terlaksananya kegiatan mengajar permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII C	Terlaksananya kegiatan mengajar permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing dengan

			(praktek)	diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
		11.05-11.45	Mengajar kelas VII B (Teori)	Terlaksananya kegiatan mengajar di kelas dengan materi pengenalan Aktivitas Senam Lantai dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta
41.	Jum'at, 3 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.40-10.10	Mengajar kelas VIII A (Praktek)	Terlaksananya kegiatan mengajar permainan bola basket dengan materi variasi dribling kombinasi passing lemparan samping dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
		14.00-16.00	Ekstrakurikuler Pramuka	Terlaksananya kegiatan pramuka di SMP Negeri 3 Wonosari dengan diikuti oleh seluruh peserta didik kelas VIII
42.	Sabtu, 4 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-09.15	Mengajar kelas VII E (Praktek)	Terlaksananya kegiatan mengajar permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi passing dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
43.	Senin,6 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari

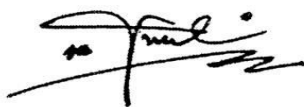
		07.00-13.05	Piket	Membantu guru piket mengisi buku absensi dan memberikan tugas pada kelas saat guru mapel berhalangan hadir
44.	Selasa, 7 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar Kelas VII F (Praktek)	Terlaksanannya kegiatan mengajar permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi pasing dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII A (Praktek)	Terlaksanannya kegiatan mengajar permainan bola basket dengan materi dribling kombinasi pasing dengan diikuti seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII F (Teori)	Terlaksanannya kegiatan mengajar di kelas dengan materi pengenalan Aktivitas Senam Lantai dengan diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 32 peserta.
45.	Rabu, 8 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII D (Praktek)	Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMP N 3 Wonosari dengan materi permainan bola basket.
		08.20-10.50	TRY OUT Kelas IX	Ujian Try Out Kelas IX selama 2 hari maka kelas 7 & 8 Liburnya di Tukar/ Rolling dengan pembagiannya adalah kelas VII Hari Rabu masuk sekolah sedangkan

				kelas VIII Libur, begitupun sebaliknya hari kamis kelas VIII masuk sekolah sedangkan kelas VII Libur.
46.	Jum'at 10 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.40-10.10	Mengajar kelas VIII A (Praktek)	Pengambilan Nilai Bola Basket dengan kriteria penilaian adalah shooting dan lempar tangkap bola di tembok.
47.	Sabtu, 11 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-09.15	Mengajar kelas VII E (Praktek)	Pengambilan Nilai Bola Basket dengan kriteria penilaian adalah lempar tangkap bola di tembok (chess pass) dan dribling zig zag
48.	Senin, 13 November 2017	06.45-07.00	Apel Pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari
		07.00-13.05	Piket	Membantu guru piket mengisi buku absensi dan memberikan tugas pada kelas saat guru mapel berhalangan hadir
49.	Selasa,14 November 2017	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi diikuti seluruh siswa SMP N 3 Wonosari dengan agenda perpisahan ntara mahasiswa PLT UNY dengan semua siswa.
		07.00-08.20	Mengajar kelas VII F	Terlaksananya kegiatan mengajar dengan materi permainan bola basket diikuti oleh seluruh peserta

			(Praktek)	didik yang berjumlah 30 peserta.
		08.20-10.50	Mengajar kelas VII A (praktek)	Terlaksananya kegiatan mengajar dengan materi permainan bola basket diikuti oleh seluruh peserta didik yang berjumlah 30 peserta.
		12.25-13.05	Mengajar kelas VII F (teori)	Menjawab soal LKS dengan materi Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)
50.	Rabu, 15 November 2017	07.00-08.30	Penarikan PLT UNY 2017	Penarikan PLT UNY diikuti oleh koordinator PLT sekolah, satu dosen pamong dari UNY, dan 7 mahasiswa PLT UNY 2017
		09.15-09.40	Pamitan dengan seluruh guru dan staff SMP N 3 Wonosari	Pamitan diikuti oleh seluruh guru dan perwakilan staff SMP N 3 Wonosari serta 7 mahasiswa PLT UNY 2017

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMP N 3 Wonosari



**Mulyadi, S.Pd.**  
NIP. 196311081986011003

Dosen Pembimbing Lapangan





**Saryono, S.Pd., Jas., M.Or.**  
NIP. 198110212006041001

Lampiran 10 Dokumentasi

Dokumentasi

Materi Pelajaran Permainan Bola Voli	Permainan Bola Voli dengan peraturan yang dimodifikasi
	

Materi Pelajaran Aktivitas Air	Aktivitas air dengan materi pengenalan air
	

Materi Pelajaran Permainan sepak bola	Mahasiswa PLT Memberikan kesimpulan terkait materi sepak bola
	

Materi Permainan Bola Basket dengan teknik dasar menggiring bola



Materi Permainan bola basket



Pendampingan ekstrakurikuler pramuka dengan materi pembuatan Tandu Darurat/ Dragbar



Pendampingan ekstrakurikuler pramuka dengan permainan tebak gambar/ mencocokkan gambar sebelum masuk pada materi inti.



Piket

