

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

**LOKASI SMP NEGERI 1 NGEMPLAK**

**Alamat : Jl. Besi Jangkang, Widodomartani, Ngemplak, Sleman**



**Disusun Oleh:**

**Rey Junay Hasan Saputra**

**14601244026**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan bahwa :

Nama : Rey Junay Hasan Saputra  
NIM : 14601244026  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah benar-benar melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 1 Ngemplak dari tanggal 15 September s.d 15 November 2017 dengan hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini.

Yogyakarta, 15 November 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Drs. Amat Komari, M.Si.

Drs. Wijiharja.

NIP. 19620422 199001 1 001

NIP. 19580802 198203 1 014

Mengesahkan,

Kepala Sekolah

Koordinator PLT

SMP Negeri 1 Ngemplak

SMP Negeri 1 Ngemplak



Drs. RATPi Wahyana Kuntara, M.A.

NIP. 19610126 198303 1 005

Sugeng Rivanto, S.Pd.

NIP. 19641224 198903 1 004

## KATA PENGANTAR

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

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

1. Bapak Drs. R. Tri Wahyana Kuntara, M.A. selaku Kepala Sekolah SMP N 1 Ngemplak yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan PLT di SMP N 1 Ngemplak.
2. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membantu, memberikan motivasi, nasehat, kritik dan saran serta bimbingan dalam pelaksanaan PLT sehingga dapat mengajar dengan baik.
3. Bapak Sugeng Riyanto, S.Pd. selaku koordinator PLT SMP N 1 Ngemplak yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami.
4. Bapak Drs. Wijiharja selaku guru pembimbing mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam melaksanakan kegiatan PLT.
5. Bapak/Ibu Guru, serta karyawan SMP N 1 Ngemplak yang telah memberikan bimbingan dan kerjasamanya selama PLT.
6. Seluruh siswa-siswi serta segenap organisasi dan kegiatan kesiswaan SMP Negeri 1 Ngemplak yang banyak membantu kegiatan PLT.
7. Teman-teman seperjuangan PLT 2017 (Grenita Indah, Ariyo Bagiastomo, Reni Nuryyati, Pingkan Anjar, Ratri Budiwati, Etma Fatma, Rahmawati Ulfah, Ika Khomsatun, Ayu Wulandari, Atika maharani, Nisa Amelia) yang telah bersama-sama merasakan suka dan duka selama PLT.
8. Kedua orang tua beserta keluarga yang senantiasa mendoakan agar PLT berjalan dengan baik.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PLT, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Praktikan menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam pelaksanaan program maupun penulisan laporan PLT ini. Oleh karena itu, praktikan mohon maaf


dan mengharapkan adanya saran serta kritik yang membangun bagi praktikan khususnya dan bagi peserta PLT pada masa yang akan datang pada umumnya

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

Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita beribadah dan minta pertolongan serta mohon ampunan-Nya. Semoga apa yang telah praktikan lakukan dapat memberikan banyak manfaat dan bernilai ibadah disisi Allah SWT. Amiiin

Yogyakarta, 15 November 2017

Penyusun,



Rey Junay Hasan Saputra

NIM. 14601244026

## DAFTAR ISI

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

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 2. Hasil Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 3. Matriks Pelaksanaan Program Kerja PLT
- Lampiran 4. Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 5. Kalender Akademik Tahun Ajaran 2017/ 2018
- Lampiran 6. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 7. Daftar Tenaga Pengajar dan Tata Usaha SMP N 1 Ngemplak
- Lampiran 8. Daftar Presensi Peserta Didik
- Lampiran 9. Silabus
- Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 11. Daftar Nilai Peserta Didik
- Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan PLT
- Lampiran 13. Catatan Harian PLT
- Lampiran 14. Serapan Dana PLT

**ABSTRAK**

**LAPORAN KEGIATAN PLT**

**DI SMP NEGERI 1 NGENEMPLAK**

**Oleh:**  
**Rey Junay Hasan Saputra**  
**NIM: 14601244026**

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

Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ngemplak, tepatnya di Jangkang, Widodomartani, Ngemplak, Sleman dimulai pada tanggal 15 September 2017 dan diakhiri pada tanggal 15 November 2017. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan kegiatan pembelajaran di sekolah. Pelaksanaan PLT ini dilakukan dengan mengajar di kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan.

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

Kata kunci : *PLT, SMP Negeri 1 Ngemplak, PJOK*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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

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

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

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

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu sarana yang digunakan sebagai latihan mengajar bagi mahasiswa calon guru setelah lulus nanti. Dalam praktik di lapangan, mahasiswa diharapkan menerapkan teori - teori pengajaran yang telah diberikan saat kuliah. Dan diharapkan keluaran dari PLT ini adalah mahasiswa sudah memiliki pengalaman mengajar dan siap untuk menjadi guru setelah lulus dari Universitas.

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

Sekolah atau lembaga pendidikan yang digunakan sebagai lokasi PLT dipilih berdasarkan pertimbangan kesesuaian antara mata pelajaran atau materi kegiatan yang dipraktikkan di sekolah atau lembaga pendidikan dengan program studi mahasiswa. Pada program PLT 2017 penulis mendapatkan lokasi pelaksanaan program PLT di SMP N 1 Ngemplak yang beralamat di Jangkang, Widodomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta.

## **B. Analisis Situasi**

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

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

### **1. Lingkungan Sekolah**

SMP Negeri 1 Ngemplak, Sleman terletak di Jangkang, Widodomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PLT UNY 2017 pada semester gangsal. Lingkungan pendidikan yang ada di sekitar SMP Negeri 1 Ngemplak yaitu Kantor Kecamatan Ngemplak dan SD Negeri Karanganyar. Selain itu, letak SMP Negeri 1 Ngemplak berdekatan dengan pasar Jangkang, toko alat tulis, dan tempat fotocopy sehingga memudahkan siswa dalam penyelesaian tugas dari guru.

Kondisi gedung sekolah dalam keadaan baik, terdapat lantai satu dan lantai dua yang telah selesai dibangun. Sarana atau prasarana kebersihan seperti tempat sampah sudah tersedia di lingkungan sekolah, kamar mandi sudah memadai, namun kondisinya kurang

baik. Selain itu, sarana/prasarana olah raga seperti lapangan sudah tersedia dan tempat penyimpanan peralatan olah raga juga sudah tersedia.

## 2. Kondisi Fisik Sekolah

SMP N 1 Ngemplak berdiri di lahan dengan luas kurang lebih sebesar 500 m<sup>2</sup>.

Bangunannya terdiri dari beberapa ruang, yaitu :

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

## 2. Kondisi Non-fisik Sekolah

### a. Kondisi umum SMP Negeri 1 Ngemplak

SMP Negeri 1 Ngemplak memiliki image yang cukup baik di masyarakat. Selain menjadi salah satu sekolah menengah pertama negeri favorit di kecamatan Ngemplak, SMP ini juga dikenal banyak mencetak siswa dan lulusan yang berprestasi, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

### b. Kondisi siswa SMP Negeri 1 Ngemplak

Dibanding dengan SMP lain, SMP Negeri 1 Ngemplak bisa dibilang memiliki potensi kesiswaan yang bagus. Hal tersebut dibuktikan dengan prestasi akademik maupun non-akademik yang diraih siswa.

Jumlah siswa SMP Negeri 1 Ngemplak selalu mengalami fluktuasi. Dilihat dari prestasi siswa ketika Ujian Nasional (UN), siswa SMP Negeri 1 Ngemplak selalu lulus 100%. Nilai UN yang berfluktuasi dan mengalami peningkatan terutama untuk mata pelajaran bahasa Indonesia menjadikan SMP ini selalu menduduki peringkat 1 di tingkat kecamatan. Berdasar nilai ujian sekolah pun, rata-rata nilai siswa selalu di atas angka 7,0. Kebanyakan siswa juga melanjutkan studinya ke jenjang yang lebih tinggi. Untuk kejuaraan, dalam rangka lomba 17-an yang diadakan oleh kecamatan Ngemplak, siswa-siswi SMP N 1 Ngemplak memenangkan lomba gerak jalan juara harapan 2.

c. Media dan sarana pembelajaran

Selain potensi siswa dan lulusan yang baik karena standar nilai masuk yang cukup baik, SMP Negeri 1 Ngemplak juga didukung dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai dan sepenuhnya bertujuan untuk mendukung kelancaran proses pembelajaran siswa. Beberapa item yang dapat diamati antara lain:

- 1) Dengan jumlah kurang lebih 565 siswa, memiliki 37 tenaga pengajar, dan kurang lebih 8 tenaga staff dan karyawan yang diharapkan sepenuhnya dapat mendukung kegiatan belajar mengajar.
- 2) Setiap Kelas memiliki fasilitas LCD Proyektor yang dapat mempermudah KBM.
- 3) Fasilitas yang ada pada setiap kelas adalah meja dan kursi yang jumlahnya memadai, *blackboard*, dan *whiteboard*. Penataan ruang kelas di SMP Negeri 1 Ngemplak sama dengan penataan kelas pada umumnya. Ada fasilitas penunjang KBM lainnya seperti ruang praktik.

d. Perpustakaan

Secara umum, pengelolaan perpustakaan sudah bagus. Didukung dengan beberapa staff dan karyawan sehingga pengelolaan ruang, koleksi buku, dan buku paket pelajaran yang dipinjamkan ke siswa dapat terkoordinasi dengan baik. Banyak koleksi buku yang dimiliki, tidak hanya koleksi buku dalam bidang akademik saja. Kebanyakan buku berisi rangkuman pengetahuan umum, fiksi, dan buku bacaan ringan seperti: novel, majalah, dan koran. Perpustakaan terdiri dari satu ruang yang berfungsi sebagai tempat sirkulasi buku dan administrasinya, sekaligus sebagai tempat baca dan koleksi buku-buku. Fasilitas yang ada di perpustakaan, antara lain: rak dan almari, meja baca, dan kursi. Selain itu, di perpustakaan juga terdapat beberapa gambar pahlawan Indonesia, Presiden dan Wakil Presiden, peta dunia, globe, dan beberapa slogan. Koleksi buku cukup lengkap untuk bidang keahlian

masing-masing dan juga sastra Indonesia, namun perlu adanya penambahan koleksi buku, seperti: Sastra Inggris, Jawa, dan novel-novel yang baik bagi hiburan siswa. Perpustakaan ini dikelola oleh 2 orang pustakawan.

Ada beberapa kategori peminjaman buku yaitu:

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

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

e. Laboratorium

SMP Negeri 1 Ngemplak telah memiliki beberapa laboratorium praktik yang pengelolaan dan perawatannya sudah baik. Laboratorium tersebut yaitu:

1) Laboratorium Komputer atau Multimedia

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

2) Laboratorium Bahasa.

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

3) Laboratoium Fisika.

Laboratorium Fisika digunakan untuk praktek pembelajaran Fisika.

4) Laboratorium Biologi.

Laboratorium Biologi digunakan untuk praktek pembelajaran Biologi.

f. Fasilitas olahraga

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

| No | Nama Alat   | Jumlah |
|----|-------------|--------|
| 1. | Bola Sepak  | 5      |
| 2. | Bola Voli   | 12     |
| 3. | Bola Tangan | 1      |

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 4.  | Cakram          | 25 |
| 5.  | Peluru          | 20 |
| 6.  | Lembing         | 10 |
| 7.  | Matras          | 8  |
| 8.  | Tongkat Estafet | 8  |
| 9.  | Star Blok       | 4  |
| 10. | Raket Badminton | 2  |
| 11. | Raket Tennis    | 4  |
| 12. | Peti Lompat     | 1  |
| 13. | Holahop         | 5  |
| 14. | Pemukul Kasti   | 2  |
| 15. | Bola Kasti      | 4  |
| 16. | Bola Futsal     | 3  |

g. Ruang Kelas

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

h. Tempat Ibadah

Mayoritas warga SMP Negeri 1 Ngemplak memeluk agama Islam, sehingga keberadaan masjid sangatlah diperlukan oleh warga sekolah. Setiap hari warga sekolah menggunakan masjid yang berada di dalam kompleks sekolah, tepatnya halaman belakang sekolah. Di dalam masjid terdapat peralatan ibadah seperti beberapa mukena dan sajadah, serta Al-Quran. Selain itu, terdapat papan jadwal waktu sholat, kotak infak, dan papan informasi. Tempat wudhu berada di sebelah selatan masjid, namun terlihat kurang bersih.

i. Kegiatan Kesiswaan (Ekstrakurikuler)

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

- 1) Pramuka
- 2) Voli
- 3) Basket
- 4) Tennis Lapangan
- 5) Catur
- 6) Drumband
- 7) Karawitan
- 8) Karya ilmiah remaja

9) Futsal

j. Bimbingan Konseling

Terdapat ruang kerja guru pembimbing, ruang konseling, dan ruang bimbingan kelompok. Selain itu terdapat ruang tamu, media bimbingan berupa papan bimbingan dan kotak masalah. Personalia bimbingan konseling di sekolah ini terdapat beberapa orang guru BK. Masing-masing mengampu 1 kelas yaitu kelas VII, VIII, dan IX sehingga 1 guru BK mengampu kurang lebih 250 siswa. Bimbingan konseling di SMP Negeri 1 Ngemplak menerapkan bimbingan konseling komprehensif yang terdiri dari 3 komponen program yaitu pelayanan dasar, layanan responsif, dan instrumen pendukung. Layanan dasar terdiri dari informasi, orientasi, dan pembelajaran. Layanan responsif diberikan kepada siswa yang mengalami masalah-masalah tertentu. Instrumen pendukung terdiri dari *home visit*, kolaborasi dengan orang tua, dan rekeler atau rujukan. Bimbingan konseling dilakukan dengan pembelajaran di kelas untuk kelas VII dan VIII yaitu dengan adanya 1 jam pelajaran untuk bimbingan konseling, selain itu bimbingan juga dilakukan di luar kelas.

k. Koperasi Siswa

Koperasi siswa di SMP Negeri 1 Ngemplak menyediakan kebutuhan siswa dari persediaan logistik, alat tulis, dan buku pelajaran sebagai penunjang sarana pembelajaran.

l. Organisasi dan Fasilitas OSIS

Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) di SMP Negeri 1 Ngemplak dikelola oleh sebagian siswa yang aktif dan dibina langsung oleh Waka Kesiswaan. Untuk kepengurusan OSIS itu sendiri sebelum ada pra jabatan masih dikelola oleh sebagian besar siswa kelas IX dan VIII. Untuk siswa kelas VII akan segera dipersiapkan menjadi pengganti, karena siswa kelas IX mulai dipersiapkan untuk ujian nasional. Satu kali periode kepengurusan adalah satu tahun. Pemilihan ketua OSIS dilaksanakan dengan cara yang demokratis melalui pemungutan suara secara langsung yang diikuti oleh seluruh siswa. Tetapi kadang pemilihan OSIS itu sendiri berjalan apa adanya atau sebagian siswa yang kenal dapat dipilih tanpa memperhatikan kinerja sebelumnya. Perekrutan pengurus OSIS diawali dengan diadakannya Latihan Dasar Kepemimpinan (LDK) yang dikelola oleh pengurus OSIS terdahulu. Kinerja OSIS SMP Negeri 1 Ngemplak ini kurang maksimal. Hal tersebut dikarenakan kesekretariatanya kurang bisa dikondisikan dengan baik. Selain itu, tugas-tugas yang seharusnya menjadi pegangan OSIS justru diampu oleh kesiswaan. Sehingga OSIS kurang mendapat jam terbang dalam mengorganisasikan peran mereka di sekolah, meskipun ketika mendapat tugas dari sekolah mereka sangat bertanggungjawab.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngemplak bertujuan untuk menyalurkan serta mengembangkan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler lebih banyak ditujukan kepada siswa kelas VII dan VIII, sedangkan kelas IX disarankan untuk menanggalkan semua bentuk kegiatan non-akademik. Mereka mulai diarahkan untuk persiapan Ujian Nasional. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP N 1 Ngemplak meliputi pramuka (wajib bagi kelas VII), KIR, komputer, drum band, voli, basket, tenis meja, tenis lapangan, catur, futsal, dll. Kegiatan ekstrakurikuler dijadwalkan seminggu sekali dan dibimbing oleh guru pembimbing atau menghadirkan pembimbing dari luar yang berpengalaman dan sesuai dengan bidangnya.

m. Organisasi dan Fasilitas UKS

UKS SMP Negeri 1 Ngemplak mempunyai ruangan yang cukup nyaman. Di samping ruangan yang luas, fasilitas yang disediakan juga lengkap. Terdapat beberapa lemari dan tempat tidur yang cukup memadai, serta sebuah lemari obat-obatan yang lengkap. UKS juga digunakan sebagai *basecamp* untuk kegiatan PMR.

n. Administrasi

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

o. Kesehatan Lingkungan

Lingkungan sekolah terlihat cukup rindang dengan tanaman yang ada. Selain itu, juga terdapat taman untuk menanam tomat (tanaman obat keluarga). Di SMP Negeri 1 Ngemplak juga terdapat kamar mandi yang jumlahnya memadai, namun banyak yang keadaannya kurang terawat dan tidak terdapat sabun.

p. Kondisi Lembaga

1) Struktur Organisasi Tata Kerja

Dalam struktur organisasi di lembaga ini sudah ada pembagian kerja secara jelas, berdasarkan SK Kepala SMP Negeri 1 Ngemplak. Misal guru melaksanakan tugas sesuai dengan mata pelajarannya, karyawan tata usaha bekerja sesuai dengan bagian-bagiannya seperti mengurus mengenai persuratan, kepegawaian, kesiswaan, keuangan, perlengkapan, dan urusan rumah tangga.

2) Program Kerja Lembaga

Program kerja di lembaga ini telah tersusun secara rapi, dibuat secara rinci untuk memudahkan dalam pelaksanaan dan evaluasi. Program kerja yang ada memiliki

sumber dana dari APBN, APBD, dan masyarakat (para konsumen/siswa, orang tua siswa/komite sekolah).

### 3) Pelaksanaan Kerja

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

### 4) Iklim Kerja antar Personalia

Selama ini suasana kerja dan semangat kerja di lembaga dikatakan baik. Hubungan antar personalia dijalin secara kekeluargaan. Hubungan antar pegawai juga terjalin dengan baik.

### 5) Evaluasi Program Kerja

Laporan evaluasi dilaksanakan setiap akhir tahun, yaitu pada tanggal 31 Juni dan dilaporkan kepada Kepala SMP Negeri 1 Ngemplak kemudian dipertanggungjawabkan ke dinas.

### 6) Hasil yang dicapai

Setiap ada program kerja yang direncanakan, pelaksanaannya dilakukan secara maksimal untuk mendapatkan hasil sesuai dengan yang ditargetkan. Akan tetapi yang lebih diutamakan dalam setiap program kerja adalah usaha dalam pencapaian atau keberhasilan suatu program kerja.

### 7) Program Pengembangan

Dari pihak lembaga lebih memfokuskan kearah pelayanan prima terhadap konsumen (siswa dan masyarakat). Untuk pengembangan peningkatan kualitas pendidikan bagi para siswa yaitu telah dilaksanakannya program bimbingan belajar atau les mata pelajaran oleh guru mata pelajaran. Dilain hal, seperti terkait biaya sekolah, lembaga telah menerima siswa dengan KMS untuk keringanan biaya sekolah, berbagai beasiswa untuk peningkatan akademik siswa.

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

Dalam pelaksanaan PLT di SMP Negeri 1 Ngemplak terdiri dari beberapa tahapan antara lain :

### **1. Pra PLT**

Mahasiswa telah melaksanakan :

- a. Sosialisasi dan koordinasi.
- b. Observasi KBM.
- c. Observasi potensi.
- d. Identifikasi permasalahan.
- e. Rancangan program

- f. Meminta persetujuan guru pembimbing mengenai rancangan program yang akan dilaksanakan.

## **2. Rancangan Program**

Hasil pra PLT kemudian digunakan untuk menyusun rancangan program.

Rancangan program berdasarkan pada pertimbangan:

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

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

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

Program Utama : Praktik mengajar terbimbing dan mandiri.

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

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

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

## **BAB II**

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

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

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

###### **a. Mata Kuliah Pembelajaran**

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

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

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

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

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

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

###### **c. Observasi Pembelajaran di Kelas**

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

| <b>Aspek yang diamati</b>                 | <b>Deskripsi Hasil Pengamatan</b>   |
|---|---|
| <b>A. Perangkat Pembelajaran</b>          |   |
| 1. Silabus                                | Dalam pelaksanaan pembelajaran mulai dari kelas VII, VIII, IX mengacu pada silabus yang sesuai dengan Standar Isi.  |
| 2. Satuan Pelajaran (SP)                  | Pelaksanaan pembelajaran menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) maupun Kurikulum 2013   |
| 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) | RPP disusun secara lengkap untuk kelas VII A., VIII B, dan kelas IX A, B,C dalam bentuk hard copy dan soft copy. RPP yang ada sudah bagus dan lengkap               |
| <b>B. Proses Pembelajaran</b>             |   |
| 1. Membuka pelajaran                      | Guru membuka pelajaran dengan salam, melakukan presensi, motifasi, pemanasan  |
| 2. Penyajian materi                       | Dalam penyajian materi guru berusaha melibatkan siswa agar berpartisipasi dalam pembelajaran. Pada saat itu guru menguasai materi tentang apa yang akan dipelajari. |
| 3. Metode pembelajaran                    | Guru menggunakan berbagai macam metode. Guru juga menggunakan media gambar dalam menyampaikan pelajaran.  |
| 4. Penggunaan bahasa                      | Guru menggunakan bahasa formal ketika pembelajaran berlangsung, komunikatif, intonasi, dan artikulasi jelas.  |
| 5. Penggunaan waktu                       | Guru datang tepat waktu. Manajemen waktu yang diterapkan dilapangan sudah baik.   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 6. Gerak                        | Guru tidak hanya berdiam diri di depan kelas tetapi guru juga aktif saling berdiskusi dengan materi tentang karakteristik tokoh drama.   |
| 7. Cara memotivasi siswa        | Guru memberikan contoh/gambaran kejadian dalam kehidupan sehari-hari untuk memberikan motivasi terhadap siswa.   |
| 8. Teknik bertanya              | Guru memberikan rangsangan pertanyaan pada siswa dan siswa merespon apa yang disampaikan guru dengan baik.   |
| 9. Teknik penguasaan kelas      | Guru mampu menguasai kelas yang awalnya masih terdapat siswa yang ngobrol sendiri menjadi sangat antusias.   |
| 10. Penggunaan media            | Guru menggunakan media pembelajaran. Ketika di ruang kelas guru juga menggunakan media LCD yang terdapat dalam setiap kelas untuk menyampaikan pelajaran. Serta menggunakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah.  |
| 11. Bentuk dan cara evaluasi    | Evaluasi dilakukan guru dalam bentuk tanya jawab dengan peserta didik. Menggunakan peserta didik dengan gerakan yang salah dan benar kemudian memberikan contoh gerakan yang benar                                       |
| 12. Menutup pelajaran           | Pelajaran ditutup dengan kesimpulan, refleksi dan memberi tugas pada peserta didik untuk memperdalam materi di rumah.  |
| C. Perilaku Siswa               |  |
| 1. Perilaku siswa di lapangan   | Perilaku pesertadidik di dalam kelas cukup baik. Akan tetapi ada beberapa peserta didik yang tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru sehingga tidak bisa melakukan gerakan yang diajarkan dengan baik.        |
| 2. Perilaku diswa di luar kelas | Peserta didik menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, berpenampilan rapi, menghormati guru, dan ramah terhadap orang lain. Namun masih ada beberapa peserta didik yang tidak disiplin, terutama dalam berpenampilan. |

#### **b. Pelaksanaan PLT**

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

**a. Pembuatan perangkat pembelajaran**

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

**b. Latihan mengajar terbimbing**

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

**c. Latihan mengajar mandiri**

Kegiatan ini dilaksanakan setelah latihan mengajar terbimbing selesai. Kegiatan ini juga dilaksanakan secara kondisional sesuai dengan petunjuk guru pembimbing masing-masing. Latihan mengajar mandiri merupakan praktik mengajar yang dilakukan oleh praktikan tanpa bimbingan guru pembimbing, cara mengajar serta pengembangan materi pelajaran sepenuhnya dilaksanakan oleh praktikan di kelas.

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

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

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

**i. Kegiatan awal**

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

ii. Kegiatan inti

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

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

iii. Kegiatan Akhir

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

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

**d. Praktik Persekolahan**

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

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

**c. Analisis Hasil Pelaksanaan Dan Refleksi**

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

a. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaannya

Selama pelaksanaan PLT, praktikan memperoleh banyak hal tentang bagaimana caranya menjadi guru yang profesional, bagaimana cara beradaptasi

dengan lingkungan sekolah, baik guru, karyawan, dan peserta didik serta bagaimana cara pelaksanaan kegiatan sekolah lainnya di samping mengajar.

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

Praktik mengajar sudah dilaksanakan oleh praktikan sebanyak 168 jam pelajaran dalam matriks untuk kegiatan. Semua ini dapat terlaksana dengan baik karena persiapan-persiapan yang dilakukan oleh praktikan, berkat bimbingan dari Bapak Drs. Wijiharja selaku guru pembimbing, Bapak Drs. Amat Komari M,Si. selaku dosen pembimbing, dan rekan-rekan PLT sebagai teman bertukar pikiran.

Demikianlah beberapa analisis yang dapat praktikan berikan selama pelaksanaan PLT di SMP N 1 Ngemplak. Meskipun secara umum hal tersebut tidak dapat seluruhnya terlaksana dengan baik dan tepat waktu, akan tetapi setidaknya praktikan sudah berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan semuanya sebelum penarikan.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

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

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

## DAFTAR PUSTAKA

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

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

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

# LAMPIRAN

## 1



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

**NP. ma1**

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Rey Junay Hasan S. Pukul : 09.00 – 11. 45 WIB  
 NIM Mahasiswa : 14601244026 Tempat Praktik : SMP N 1 Ngemplak  
 Tgl. Observasi : 12 November 2017 Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

| No.       | Aspek Yang Diamati                        | Deskripsi Hasil Pengamatan  |
|-----------|---|---|
| <b>A.</b> | <b>Perangkat Pembelajaran</b>             |   |
|           | 1. Silabus                                | Dalam pelaksanaan pembelajaran mulai dari kelas VII, VIII, IX mengacu pada silabus yang sesuai dengan Standar Isi.  |
|           | 2. Satuan Pelajaran (SP)                  | Pelaksanaan pembelajaran menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) maupun Kurikulum 2013   |
|           | 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) | RPP disusun secara lengkap untuk kelas VII A., VIII B, dan kelas IX A, B,C dalam bentuk hard copy dan soft copy. RPP yang ada sudah bagus dan lengkap               |
| <b>B</b>  | <b>Proses Pembelajaran</b>                |   |
|           | 1. Membuka Pelajaran                      | Guru membuka pelajaran dengan salam, melakukan presensi, motifasi, pemanasan  |
|           | 2. Penyajian Materi                       | Dalam penyajian materi guru berusaha melibatkan siswa agar berpartisipasi dalam pembelajaran. Pada saat itu guru menguasai materi tentang apa yang akan dipelajari. |
|           | 3. Metode Pembelajaran                    | Guru menggunakan berbagai macam metode. Guru juga menggunakan media gambar dalam menyampaikan pelajaran.  |
|           | 4. Penggunaan Bahasa                      | Guru menggunakan bahasa formal ketika pembelajaran berlangsung, komunikatif, intonasi, dan artikulasi jelas.  |
|           | 5. Penggunaan Waktu                       | Guru datang tepat waktu. Manajemen waktu yang diterapkan dilapangan sudah baik.   |
|           | 6. Gerak                                  | Guru tidak hanya berdiam diri di depan kelas tetapi guru juga aktif saling berdiskusi dengan materi tentang karakteristik tokoh drama.                              |
|           | 7. Cara Memotivasi Siswa                  | Guru memberikan contoh/gambaram kejadian dalam kehidupan sehari-hari untuk memberikan motivasi terhadap siswa.  |

|          |                                  |  |
|----------|----------------------------------|--|
|          | 8. Teknik Bertanya               | Guru memberikan rangsangan pertanyaan pada siswa dan siswa merespon apa yang disampaikan guru dengan baik.   |
|          | 9. Teknik Penguasaan Kelas       | Guru mampu menguasai kelas yang awalnya masih terdapat siswa yang ngobrol sendiri menjadi sangat antusias.   |
|          | 10. Penggunaan Media             | Guru menggunakan media pembelajaran. Ketika di ruang kelas guru juga menggunakan media LCD yang terdapat dalam setiap kelas untuk menyampaikan pelajaran. Serta menggunakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah.  |
|          | 11. Bentuk Dan Cara Evaluasi     | Evaluasi dilakukan guru dalam bentuk tanya jawab dengan peserta didik. Menggunakan peserta didik dengan gerakan yang salah dan benar kemudian memberikan contoh gerakan yang benar                                       |
|          | 12. Menutup Pelajaran            | Pelajaran ditutup dengan kesimpulan, refleksi dan memberi tugas pada peserta didik untuk memperdalam materi di rumah.  |
| <b>C</b> | <b>Perilaku Siswa</b>            |  |
|          | 1. Perilaku Siswa Di Dalam Kelas | Perilaku pesertadidik di dalam kelas cukup baik. Akan tetapi ada beberapa peserta didik yang tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru sehingga tidak bisa melakukan gerakan yang diajarkan dengan baik.        |
|          | 2. Perilaku Siswa Di Luar Kelas  | Peserta didik menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, berpenampilan rapi, menghormati guru, dan ramah terhadap orang lain. Namun masih ada beberapa peserta didik yang tidak disiplin, terutama dalam berpenampilan. |

Ngemplak, 25 September 2017

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT




Drs. Wiji Harja.  
NIP. 19580802 198203 1 014

Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

# LAMPIRAN

## 2



## HASIL OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NP. ma2

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah : SMP N 1 NGEMPLAK      Nama Mhs : REY JUNAY H.S  
Alamat Sekolah : Jangkang, Widodomartani      NIM : 14601244026  
Ngemplak, Sleman, DIY      Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

| No | Aspek yang Diamati            | Deskripsi Hasil Pengamatan   | Keterangan |
|----|-------------------------------|--|------------|
| 1  | Kondisi Fisik Sekolah         | Sekolah cukup luas dengan gedung yang berderet. Ada pula gedung yang bertingkat. Posisi gedung sudah tertata dengan baik termasuk posisi lapangan upacara, toilet, kantin dan tempat parkir.                                 |            |
| 2  | Potensi Siswa                 | Baik   |            |
| 3  | Potensi Guru                  | Baik   |            |
| 4  | Potensi Karyawan              | Baik   |            |
| 5  | Fasilitas KBM, Media          | Semua Kelas telah terpasang LCD sehingga memudahkan guru yang menggunakan <i>power point</i> ketika mengajar. Namun masih ada LCD yang tidak dapat digunakan. Gudang olahraga belum tertata dengan baik namun cukup lengkap. |            |
| 6  | Perpustakaan                  | Koleksi buku cukup lengkap dan sudah tertata dengan baik.  |            |
| 7  | Laboratorium                  | Terdiri atas laboratorium IPA, bahasa dan komputer yang kondisinya baik  |            |
| 8  | Bimbingan Konseling           | Sudah ada  |            |
| 9  | Bimbingan Belajar             | -  |            |
| 10 | Ekstrakurikuler               | Pramuka, Voli, Futsal, Membatik, Karawitan, Drumband,  |            |
| 11 | Organisasi dan Fasilitas OSIS | Sudah ada berupa OSIS dan sudah memiliki ruangan khusus untuk rapat-rapat.   |            |
| 12 | Organisasi dan Fasilitas UKS  | Sudah ada dengan fasilitas yang cukup baik.  |            |

|    |                           |  |  |
|----|---------------------------|--|--|
| 13 | Administrasi              | Sudah baik dan tertata rapi.                             |  |
| 14 | Karya Tulis ilmiah remaja | -  |  |
| 15 | Karya ilmiah oleh Guru    | -  |  |
| 16 | Koperasi siswa            | Ada, dikelola oleh guru dan karyawan                     |  |
| 17 | Tempat ibadah             | Sudah baik dan bersih                                    |  |
| 18 | Kesehatan lingkungan      | Kebersihan dijaga dengan baik oleh seluruh warga sekolah |  |

Ngemplak, 18 September 2017

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT



Drs. Wiji Harja.  
NIP. 19580802 198203 1 014



Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

# LAMPIRAN

## 3



**MATRIKS RENCANA PROGRAM KERJA PLT UNY**

**F01**

|  |  |
|--|--|
| NAMA SEKOLAH : SMPN 1 NGEPLAK                              | NAMA MAHASISWA : Rey Junay Hasan Saputra.  |
| ALAMAT SEKOLAH : JL. Besi Jangkang, Widodomartani, Ngeplak | NIM : 14601244026                          |
| GURU PEMBIMBING : Drs. Wijiharja                           | FAK/ JUR/ PRODI : FIK/POR/PJKR             |
| PELAKSANAAN PLT : 15 September - 15 November, 2017         | DOSEN PEMBIMBING : Drs. Amat Komari, M.Si. |


| NO. | KEGIATAN PLT                        | JUMLAH JAM PER MINGGU KE- |    |    |         |    |     |    |          |    | JUMLAH JAM |     |    |
|-----|-------------------------------------|---------------------------|----|----|---------|----|-----|----|----------|----|------------|-----|----|
|     |                                     | SEPTEMBER                 |    |    | OKTOBER |    |     |    | NOVEMBER |    |            |     |    |
|     |                                     | III                       | IV | V  | I       | II | III | IV | I        | II |            | III |    |
| 1.  | Penerjunan Mahasiswa PLT            | 3                         |    |    |         |    |     |    |          |    |            |     | 3  |
| 2.  | Pembuatan Program PLT               |                           |    |    |         |    |     |    |          |    |            |     |    |
|     | a. Observasi                        | 3                         | 19 |    |         |    |     |    |          |    |            |     | 22 |
|     | b. Menyusun Proposal Pengadaan Buku |                           |    |    | 2       | 2  |     |    |          |    |            |     | 4  |
|     | c. Matriks Program PLT              |                           | 2  | 3  |         |    |     |    |          |    |            |     | 5  |
| 3   | Administrasi Pembelajaran / Guru    |                           |    |    |         |    |     |    |          |    |            |     |    |
|     | a. Silabus                          |                           |    | 8  |         |    |     |    |          |    |            |     | 8  |
|     | b. Modul Les                        |                           |    | 12 |         |    |     |    |          |    |            |     | 12 |
| 4   | Pembelajaran Kokurikuler            |                           |    |    |         |    |     |    |          |    |            |     |    |
|     | (Kegiatan Mengajar Terbimbing)      |                           |    |    |         |    |     |    |          |    |            |     |    |
|     | a. Persiapan                        |                           |    |    |         |    |     |    |          |    |            |     |    |
|     | 1) Konsultasi                       |                           | 1  | 1  | 1       | 1  | 1   | 1  | 1        | 1  | 1          | 1   | 9  |
|     | 2) Mengumpulkan materi              |                           | 1  | 1  | 1       | 1  | 1   | 1  | 1        | 1  | 1          | 1   | 9  |
|     | 3) Membuat RPP                      |                           | 3  |    | 3       | 3  | 3   | 3  | 3        | 3  | 2          |     | 23 |
|     | 4) Menyiapkan/membuat media         |                           | 1  |    | 1       | 1  | 1   | 1  | 1        | 1  | 1          |     | 8  |
|     | 5) Menyiapkan materi                |                           | 2  |    | 2       | 2  | 2   | 2  | 2        | 2  | 2          |     | 16 |

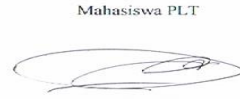
|  |  |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| b. Mengajar terbimbing   |  |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 1) Mengajar Terbimbing di Kelas VII (A,B,C)                                  |  | 6        |           |           |           |           |           |           |           |           | 6         |            |
| 2) Mengajar Terbimbing di Kelas IX (B,E,A)                                   |  | 4        |           |           |           |           |           |           |           |           | 4         |            |
| 3) Evaluasi  |  | 4        |           |           |           |           |           |           |           |           | 4         |            |
| c. Mengajar Mandiri  |  |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 1) Mengajar Mandiri di Kelas VII ( A,B,C )                                   |  |          |           | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 41        |            |
| 2) Mengajar Mandiri di Kelas IX ( A,B,E )                                    |  |          |           | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |           | 24        |            |
| 3) Evaluasi  |  |          |           | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 1         | 17        |            |
| 5 Pembelajaran Ekstrakurikuler   |  |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| a. Futsal  |  | 2        |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 16        |            |
| b. Rapat Rutin   |  | 1        | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 3         | 11        |            |
| c. Pengajian   |  | 1        | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 8         |            |
| d. Persiapan Perpisahan PLT  |  |          |           |           |           |           |           |           |           | 6         | 6         |            |
| 6 Kegiatan Sekolah   |  |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| a. Upacara Bendera Hari Senin  |  | 1        | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 8         |            |
| b. Upacara Kesaktian Pancasila   |  |          |           | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |            |
| c. Budaya 5S (Senyum, Sapa, Salam,Sopan,                                     |  | 3        | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 26        |            |
| e. Penyuluhan Wawasan Kebangsaan dan Bela Negara ( Pemutaran Film G30 SPKI ) |  | 3        |           |           |           |           |           |           |           |           | 3         |            |
| e. Uji Kurikulum SMP N 1 Ngemplak  |  | 2        |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |            |
| 7 Pembuatan Laporan PLT  |  |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|  |  |          |           |           |           |           |           | 3         | 3         | 4         | 10        |            |
| <b>JUMLAH JAM</b>  |  | <b>6</b> | <b>57</b> | <b>31</b> | <b>31</b> | <b>32</b> | <b>29</b> | <b>30</b> | <b>33</b> | <b>33</b> | <b>31</b> | <b>313</b> |

Yogyakarta, 14 September 2017

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Ngemplak  
  
 Drs. K. Wahyuni Kuntara, M.A.  
 NIP. 19610126 198303 1 005

Dosen Pembimbing PLT  
  
 Drs. Amat Komari, M.Si.  
 NIP. 19620422 199001 1 001

Mahasiswa PLT  
  
 Rey Junay Hasan Saputra  
 NIM. 14601244026

# LAMPIRAN

## 4



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

**F04**

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP. NEGERI 1. NIGEMPLAK  
 Alamat Sekolah : Jember, Jl. Kleduwartena, Ngemplak, Sragen  
 Nama DPL PLT : Drs. Agus Hidayat, P.T., M.P.  
 Prodi / Fakultas DPL PLT : Drs. Agus Komari, M.S.  
 Jumlah Mahasiswa PLT : 12 (Dua Belas)

| No | Tgl. Kehadiran | Jml Mhs | Materi Bimbingan                 | Keterangan | Tanda Tangan DPL PLT |
|----|----------------|---------|----------------------------------|------------|----------------------|
| 1. | 26 - 09 - 2017 | 2       | RPP Pjok                         |            |                      |
| 2. | 11 - 10 - 2017 | 2       | Metode dan Strategi Pembelajaran |            |                      |
| 3. | 26 - 10 - 2017 | 2       | Evaluasi Pembelajaran            |            |                      |
| 4. | 9 - 11 - 2017  | 2       | Laporan PLT                      |            |                      |

**PERHATIAN :**  
 \* Kartu bimbingan PLT ini dibawa oleh mhs PLT (1 kartu utk 1 prodi).  
 \* Kartu bimbingan PLT ini harus 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,  
 Ketua Kelompok PLT  
 Noppek, 9 November 2017  
 Resy Jonary, H.S.  
 NIM. 14601241026

# LAMPIRAN

## 5



KALENDER PENDIDIKAN  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK

| JULI 2017   | AGUSTUS 2017  | SEPTEMBER 2017  | OKTOBER 2017  |
|---|---|---|---|
| 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30<br>31 | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30<br>31 | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30       | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30<br>31 |
| NOVEMBER 2017   | DESEMBER 2017   | JANUARI 2018  | FEBRUARI 2018   |
| 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30       | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30<br>31 | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30<br>31 | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28                   |
| MARET 2018  | APRIL 2018  | MEI 2018  | JUNI 2018   |
| 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30<br>31 | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30       | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30<br>31 | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30       |

KETERANGAN:

|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
|  | 27 Juni s.d. 3 Juli 2017  | : Hari libur Idul Fitri 1438 H Tahun 2017   |
|  | 4 s.d. 15 Juli 2017       | : Ubur Kenaikan Kelas                       |
|  | 17-19 Juli 2017           | : Hari-hari pertama masuk sekolah 2017/2018 |
|  | 1 Agustus 2017            | : Ulang tahun SMPN 1 Ngeplak                |
|  | 25 s.d. 30 September 2017 | : PTS Semester Gasal                        |
|  | 22 November 2017          | : Kunjng Museum siswa Kelas VII             |
|  | 25 Nov 2017               | : Hari Guru Nasional                        |
|  | 2 s.d. 8 Desb 2017        | : Penilaian Akhir Semester Gasal            |
|  | 14 s.d. 16 Desember 2017  | : Porsentias                                |

| JULI 2018   |
|---|
| 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>15<br>16<br>17<br>18<br>19<br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26<br>27<br>28<br>29<br>30<br>31 |

TPM/LATIHAN UJIAN

Tgl. 15 - 16 Nopember 2017 : Latihan Ujian 1

|  |                                     |   |
|--|-------------------------------------|---|
|  | 16 Desember 2017                    | : Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB)    |
|  | 18 s.d. 30 Des 2017                 | : Libur Semester Gasal                      |
|  | 12 s.d. 17 Maret 2018               | : PTS Semester Genap                        |
|  | 23 s.d. 28 April 2018               | : Ujian Sekolah dan USBN                    |
|  | 2 Mei 2018                          | : Hari Pendidikan Nasional                  |
|  | 2 s.d. 8 Mei 2018                   | : Ujian Nasional SMP Utama                  |
|  | 9 s.d. 15 Mei 2018                  | : Ujian Nasional SMP Susulan                |
|  | 15 Mei 2018 (Hari Jadi Kab. Sleman) | : Ujian Nasional SMP Susulan                |
|  | 28 Mei - 5 Juni 2018                | : Penilaian Akhir Tahun (PAT)               |
|  | 6-8 Juni 2018                       | : Libur Ramadhan                            |
|  | 9 Juni 2018                         | : Penerimaan LHB Kenaikan Kelas             |
|  | 7 - 9 Juni 2018                     | : Libur Ramadhan                            |
|  | 11 Juni s.d. 14 Juli 2018           | : Libur Idul Fitri dan Libur Kenaikan Kelas |
|  | 16 s.d. 18 Juli 2018                | : Hari-hari pertama masuk sekolah 2018/2019 |

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| Tgl. 17 - 18 Januari 2018  | : Latihan Ujian 2 |
| Tgl. 5 - 6 Februari 2018   | : Latihan Ujian 3 |
| Tgl. 28 Feb - 1 Maret 2018 | : Latihan Ujian 4 |
| Tgl. 12 - 14 Maret 2018    | : Latihan USBN    |
| Tgl. 28 - 29 Maret 2018    | : Latihan Ujian 5 |
| Tgl. 16 - 19 April 2018    | : Latihan Ujian 6 |

HARI LIBUR NASIONAL

|                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| Tgl. 17 Agustus 2017   | : HUT RI                            |
| Tgl. 1 September 2017  | : Hari Raya Idul Adha               |
| Tgl. 21 September 2017 | : Tahun Baru Hijriah 1439           |
| Tgl. 1 Desember 2017   | : Maulid Nabi - Muhammad SAW 1439 H |
| Tgl. 25 Desember 2017  | : Hari Natal 2017                   |
| Tgl. 1 Januari 2018    | : Tahun Baru                        |
| Tgl. 1 Mei 2018        | : Hari Buruh Nasional 2018          |
| Tgl. 1 Juni 2018       | : Hari Kelahiran Pancasila          |

Hari Libur Nasional Lainnya: Imlek 2569, Hari Raya Nyepi 1940, Wafat Yesus Kristus, Isra' Miroj Nabi Muhammad SAW, Kenaikan Yesus Kristus, Hari Raya Waisak 2562; mengikuti Kalender Nasional 2018



Ngeplak, 06 Juli 2017  
Kepala Sekolah,

Drs. B. TRI WAHYANA KUNTARA, M.A.  
NIP. 19610126 198303 1 005

# LAMPIRAN

## 6



# LAMPIRAN

## 7

**DAFTAR TENAGA PENGAJAR SMPN 1 NGEPLAK**

| No. | Nama                             | NIP                   | MAPEL        |
|-----|----------------------------------|-----------------------|--------------|
| 1   | Drs. R. TRI WAHYANA KUNTARA,M.A. | 19610126 198303 1 005 | Matematika   |
| 2   | SUTARTI, S. Pd.                  | 19651204 199003 2 003 | IPA          |
| 3   | FARINA ISTANTI, S. Pd.           | 19700624199512 2 001  | IPA          |
| 4   | MARLINA TRI ASTUTI, S. Pd.       | 19690328 199512 2 004 | IPA          |
| 5   | SUPARNO, S. Pd.                  | 19610319 198501 1 001 | IPA          |
| 6   | HASIM PRAMONO, S. Pd.            | 19581116 197903 1 001 | IPA          |
| 7   | DWI LESTARI HANDAYANI, S. Pd.    | 19630414 198601 2 004 | IPS          |
| 8   | Drs. MUJIANA                     | 19620611 198403 1 008 | PAI          |
| 9   | MASHURI, S. Ag.                  | 19580530 198509 1 001 | PAI          |
| 10  | SITI ROCHAYAH, S. Pd.            | 19591008 198111 2 001 | PKn          |
| 11  | RETNO YULIATI,S.Pd.              | 19690717 199512 2 005 | B. INDONESIA |
| 12  | SUNDARA, S.Pd.                   | 19641130 198703 1 005 | B. INDONESIA |
| 13  | PURNAMAWATI, S. Pd.              | 19630704 198903 2 009 | B. INDONESIA |
| 14  | SRI MINANG GADIH RANTI, S. Pd.   | 19610126 198303 2 004 | B. INDONESIA |
| 15  | KUNTARI ENIPURWANTI, S.Pd.       | 19760223 201406 2 001 | B. INDONESIA |
| 16  | ENDANG TRI HASTUTI, S.Pd.        | 19650907 198903 2 008 | B INGGRIS    |
| 17  | KASMONI, S. Pd.                  | 19570402 198303 1 009 | B INGGRIS    |
| 18  | RINA NURHAYATI, S. Pd.           | 19710813 199601 2 001 | B INGGRIS    |
| 19  | SUDIRJO, S. Pd.                  | 19590410 198602 1 005 | Matematika   |
| 20  | SUGENG RIYANTO, S. Pd.           | 19641224 198903 1 004 | Matematika   |
| 21  | SITI SUHRAH, S. Pd.              | 19650719 198902 2 001 | Matematika   |
| 22  | APRITA PRIMA HARTANTI, S. Pd.Si. | 19810413 201406 2 001 | Matematika   |
| 23  | PURWANTO, S. Pd.                 | 19620915 198403 1 014 | Seni Budaya  |
| 24  | Drs. WIJIHARJA                   | 19580802 198203 1 014 | Penjasorkes  |
| 25  | GUNADI, S. Pd.                   | 19581119 198103 1 011 | TIK          |
| 26  | SUPRIYANTO, S. Pd.               | 19600607 198403 1 011 | Keterampilan |
| 27  | Dra. DWI KENTI ASTIANI WIDIATI   | 19590720 198103 2 008 | B jawa       |
| 28  | PIPIN WIJIASTUTI, S. Pd.         | 19840415 200902 2 006 | B jawa       |
| 29  | SITI FATIMAH, S. Pd.             | 19660814 199003 2 005 | BK           |
| 30  | GALUH ANGGI TRIAYOMi, S. Psi     | 19790523 200902 2 003 | BK           |
| 31  | Drs Akirman                      |                       | IPS          |
| 32  | Ari Kusmaryani, S.Pd             |                       | B INGGRIS    |
| 33  | Vladina Nur W,S.Pd.              |                       | IPS          |
| 34  | Agung Putranto Wibowo, S.Pd      |                       | Penjasorkes  |
| 35  | P. Suwarjo                       |                       | PA Katolik   |
| 36  | Titik Siti Suwarsih, S.Pd        |                       | PA Kristen   |
| 37  | Kahono                           |                       | Seni Budaya  |

**DAFTAR TENAGA TATA USAHA SMPN 1 NGEPLAK**

| No. | Nama                        |  |  |
|-----|-----------------------------|--|--|
| 1   | Suparjo                     |  |  |
| 2   | Farrida Sulistyawati, S.S   |  |  |
| 3   | Budi Eti Indriastuti, S. Pd |  |  |
| 4   | Panggih Triyono             |  |  |
| 5   | Amarudin Subekti            |  |  |
| 6   | Khoirudin                   |  |  |
| 7   | Wagiman                     |  |  |
| 8   | Agus Wijanarko              |  |  |

# LAMPIRAN

## 8

**DAFTAR PRESENSI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEEMPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

KELAS : VII A

| No | No. IND | Nama                      | L/P | 04-Okt | 11-Okt | 18-Okt | 25-Okt | 01-Nov | 08-Nov |  |  |  |  |
|----|---------|---------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|
| 1  | 10139   | ADHA ARY ANGGRAENI        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 2  | 10140   | ANDIKA NANDA WIJAYA       | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 3  | 10141   | ANGELINA PUTRI ARIANI     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 4  | 10142   | ATICA URIE LARASATI       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 5  | 10143   | AYU PUJI LESTARI          | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 6  | 10144   | CRUISANISYA ADELIA PUTRI  | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 7  | 10145   | DARA NABILLA ANGGRAENI    | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 8  | 10146   | DEVIRA MAFAZA             | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 9  | 10147   | DINA RAHAYU               | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 10 | 10148   | FERI INDRA SURYANTO       | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 11 | 10149   | GESANDA TRI ARSITA        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 12 | 10150   | HAFIZ ANWAR               | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 13 | 10151   | HELLENITA INDAH NUGRAHA   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 14 | 10152   | HINDHUN FADILA            | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 15 | 10153   | ILHAM WICAKSANA           | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 16 | 10154   | INDRA PRABOWO             | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 17 | 10155   | KANIA SHAFI KHALISHA      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 18 | 10156   | KUALA BINTANG EFENDY      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 19 | 10157   | KYMERARHETA ANGGARA MUKTI | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 20 | 10158   | LALITA PANDYA PARAMESTI   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 21 | 10159   | MAULIDIA ALYA AZZAHRA     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 22 | 10160   | MUHAMMAD HANIF FAJARUDIN  | L   | V      | S      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 23 | 10161   | MUHAMMAD REHAN AR RAFI    | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 24 | 10162   | MUHAMMAD RIZKI ROZIKIN    | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 25 | 10163   | NISA PUTRI FEBRIANA       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 26 | 10164   | RAHMA UMMU SARIFAH        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 27 | 10165   | RIDWAN NUR HERIYANTO      | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 28 | 10166   | SEVIANA LIA ANNAJAH       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 29 | 10167   | SITI NURMASIATUN          | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 30 | 10168   | SUCI FAUZIAH AMALIA RISTY | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 31 | 10169   | YULIA MUKTAMARA RIFANI    | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |
| 32 | 10170   | ZAHRA AULIA SALSABILA     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |

L= 10

P= 22

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Guru Mapel,

Drs. R. TRI WAHYANA KUNTARA, M.A.  
NIP.19610126 198303 1 005

Drs. Wijiharja.  
NIP. 19580802 198203 1 014

**DAFTAR PRESENSI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEMLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

KELAS : VII B

| No | No. IND | Nama                            | L/P | 02-Okt         | 09-Okt | 16-Okt | 23-Okt | 30-Okt | 06-Nov | 13-Nov |  |  |  |  |  |
|----|---------|---------------------------------|-----|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|
| 1  | 10171   | ACHMAD SURYANTO                 | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 2  | 10172   | ALDI SETIAWAN                   | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 3  | 10173   | ALDO RINDRA SURYA PRATAMA       | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 4  | 10174   | ALEXANDER ANDHIKA ADI NUGROHO   | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 5  | 10175   | AMILUN KHOIR                    | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 6  | 10176   | ANDIKA FEBRIANTO                | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 7  | 10177   | ANNYSA ZADA ALMYRA              | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 8  | 10178   | ARDELIA CANDRANINGTYAS          | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 9  | 10179   | ARI MA'SHUM                     | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 10 | 10180   | ARIEF DWI NUGRAHA               | L   | A              | A      | A      | A      | A      | A      | A      |  |  |  |  |  |
| 11 | 10181   | AURELIA YESI NARESWARI          | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 12 | 10182   | CHANDRA MASYA PRATAMA           | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 13 | 10183   | CORNELIUS FANDI NOVIANTO        | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 14 | 10184   | DEWI AYUNINGSARI                | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 15 | 10185   | DHEA FEBRIANSYAH                | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 16 | 10186   | DIAN BERLIANA                   | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 17 | 10187   | DIVANDA KEZIA DAVINA            | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 18 | 10188   | DYONISIUS VITO PARAMA HERNINDRA | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 19 | 10189   | ERO ARSYAD GUSTIAN              | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 20 | 10190   | ESTERLIANA ARI KRISTIA          | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 21 | 10191   | HANA WIDYA NOERMANINGTYAS       | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 22 | 10192   | ISMAIL TRI PAMUNGKAS            | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 23 | 10193   | MIFTAHUL JANNAH                 | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 24 | 10194   | NABIA KASIH SUPARDI             | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 25 | 10195   | NASYWA SAFA PUTRA               | L   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 26 | 10196   | RAHEESH HAFID MAHARDIKA         | L   | PINDAH SEKOLAH |        |        |        |        |        |        |  |  |  |  |  |
| 27 | 10197   | RANIA AYESHA PUTRI NAVARA       | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 28 | 10198   | REYSITA RISKA GALUHANJANI       | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 29 | 10199   | RIZA MUTIANIFA                  | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 30 | 10200   | TALITHA SHIRA TSABITHA          | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 31 | 10201   | TAMAMI ALFI INDANA              | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 32 | 10202   | WAHYU SULISTYOWATI              | P   | V              | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |

L= 16

P= 16

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Guru Mapel,

Drs. R. TRI WAHYANA KUNTARA, M.A.  
NIP.19610126 198303 1 005

Drs. Wijiharja.  
NIP. 19580802 198203 1 014

**DAFTAR PRESENSI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

KELAS : VII C

| No | No. IND | Nama                           | L/P | 04-Okt | 05-Okt | 11-Okt | 12-Okt | 18-Okt | 19-Okt | 25-Okt | 26-Okt | 01-Nov | 02-Nov | 08-Nov | 09-Nov |
|----|---------|--------------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1  | 10203   | ANDITA FIDYA RAHAYU            | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 2  | 10204   | ANWAR HIDAYAT                  | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 3  | 10205   | ARDI SURYA PRATAMA             | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 4  | 10206   | ARIYA DUTA                     | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 5  | 10207   | ARLENSA DESEPHA LENTERA SINARI | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 6  | 10208   | ATIQOH NADZIAH RAMADHANI       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 7  | 10209   | AZIZAH RATNA NURCHAZANAH       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 8  | 10210   | BENNY PRADITYA                 | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 9  | 10211   | CAKALIKA FERNANDHA LAKSONO     | L   | V      | V      | V      | V      | S      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 10 | 10212   | CALINDA JUWITA DEWI            | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 11 | 10213   | CATUR NUR KARTIKO              | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 12 | 10214   | DENISA ZAAL ZAA LINDA          | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 13 | 10215   | DICKY TRISNANDA SAPUTRA        | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 14 | 10216   | EKA FANILA HAPSARI             | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 15 | 10217   | ERMA NOVITA NUR KHASANAH       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 16 | 10218   | FAZA ZAMANI JUNIOR             | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | S      | V      | V      |
| 17 | 10219   | FERDONA YUNITA SHOLEKHAH       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 18 | 10220   | FERNANDA APRI WIJAYA           | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 19 | 10221   | FERZA ZIDAN ALARIC             | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 20 | 10222   | GITA WIDIYA ANJULITA           | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 21 | 10223   | IKHSAN NURHADI                 | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 22 | 10224   | KHOIRUNISA NURHIDAYA           | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 23 | 10225   | LAILA ARI MULYATI              | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 24 | 10226   | MAULANA MUHAMMAD KARIM         | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 25 | 10227   | MUHAMMAD DAVID RISMA ALDI      | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 26 | 10228   | NUR RIZQI PUTRA KHALISTA       | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 27 | 10229   | PINKKAN AYU NUGRAHENY          | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 28 | 10230   | RAHMATIKA ISNAINI              | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 29 | 10231   | REVINDA MEYKA ALIYSTYA         | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 30 | 10232   | RIZKI AMALIA                   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 31 | 10233   | ROSIANA SUDARWATI              | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |
| 32 | 10234   | SYAULA LEIFI                   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      | V      |

L= 14

P= 18

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Guru Mapel,

Drs. R. TRI WAHYANA KUNTARA, M.A.  
NIP.19610126 198303 1 005

Drs. Wijiharja.  
NIP. 19580802 198203 1 014

**DAFTAR PRESENSI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

KELAS: IX A

| NO | NIS  | NAMA                        | L/P | 07-Okt | 14-Okt | 21-Okt | 28-Okt | 04-Nov | 11-Nov |  |  |  |  |  |
|----|------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|
| 1  | 9782 | ADELLIA EVITRI CAHYANI      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 2  | 9878 | AISYAH WARDATUN JAMIL       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 3  | 9879 | AKHMAD HIKARU FIKRIA        | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 4  | 9785 | ALFIAN PUTRA ADJI PRADA     | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 5  | 9820 | AQIILA CAMELIA JIHAN        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 6  | 9883 | ARFIN SETYANINGSIH          | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 7  | 9788 | ATIKAH HANUM                | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 8  | 9759 | CINDY AURILIYA FIKRI ANDANI | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 9  | 9888 | DONIARTHA JALU ABDI         | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 10 | 9792 | DRASTIAN MIHATMA SARI       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 11 | 9889 | DWI AGUNG FEBRIYANTO        | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 12 | 9862 | ELDIVA YULQIDYA FIQOINI     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 13 | 9864 | FATIKAH KUSUMA MADANI       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 14 | 9922 | GAULISTANI NURAFITRI        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 15 | 9763 | HANA PUTRI PERTIWI          | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 16 | 9830 | ISYA RAVELLYNA              | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 17 | 9926 | ITA NUR NAFI'AH             | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 18 | 9797 | JIHAN AYU MUAZARAH          | P   | S      | V      | S      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 19 | 9867 | KRISNA WIJAYA               | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 20 | 9868 | KURNIA DINDA RAHMAWA        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 21 | 9799 | LIONYTA FEBRIANA SUGIA      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 22 | 9928 | MANGGAR VONA AFGHI SA       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 23 | 9933 | NABILA CAHYANING PUTRI      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 24 | 9901 | NINDA DWI AL SAVITRI        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 25 | 9872 | NURUL AN NISA               | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 26 | 9805 | RATNA SAFITRI               | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 27 | 9838 | SAIDATUL BATLIA             | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 28 | 9777 | SITI RAHMA NUR AZIZAH       | P   | V      | V      | S      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 29 | 9842 | VADILA FEBRIYANA            | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 30 | 9811 | VIRGINIA YULI PRATAMA       | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 31 | 9907 | WAHYU USWATUN KHASAM        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 32 | 9780 | WAKHIDA MEIRANI PALUPI      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |

L= 6

P= 26

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Guru Mapel,

Drs. R. TRI WAHYANA KUNTARA, M.A.  
NIP.19610126 198303 1 005

Drs. Wijiharja.  
NIP. 19580802 198203 1 014

**DAFTAR PRESENSI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGENGLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

KELAS: IX B

| NO | NIS  | NAMA                    | L/P | 05-Okt | 12-Okt | 19-Okt | 26-Okt | 02-Nov | 09-Nov |  |  |  |  |  |
|----|------|-------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|
| 1  | 9783 | ADYA AYU PUSPITA        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 2  | 9847 | AGUSTIAN RIDHO KURNIAW  | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 3  | 9816 | AHMAD HAMDAN SHOLIH     | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 4  | 9784 | AHMAD MUHAIMIN          | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 5  | 9880 | ALMARES NOVITA HADI     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 6  | 9753 | ANA DIYAH WIDYANINGSIH  | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 7  | 9850 | ANISA INDAH SATIANI     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 8  | 9755 | ARDI IKHSAN ABDURRAHMAN | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 9  | 9885 | BAGAS NUR CAHYO         | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 10 | 9789 | BASKARA SATRIA PUTRA    | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 11 | 9891 | FAJAR SAIFUL ABADI      | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 12 | 9892 | FARHAN AKBAR NUR PRAS   | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 13 | 9919 | FAWAZ HAIDAR KHALID     | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 14 | 9760 | FIRZANA MARITZA AZHARI  | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 15 | 9920 | FISKA WINDI NABILA      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 16 | 9761 | FITRI NOVITASARI        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 17 | 9921 | FITRIA AKBAR SHOLIKAH   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 18 | 9895 | FITRIA NINGSIH          | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 19 | 9923 | GINARIS NALANG DJATI    | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 20 | 9831 | JIHAN HANIFAH           | P   | V      | i      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 21 | 9768 | MAJID KURNIAWAN         | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 22 | 9833 | MELISA APRILIA DEWI     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 23 | 9804 | MUHAMMAD RIZQI RAMA     | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 24 | 9932 | MUHAMMAD SIROJUL HAC    | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 25 | 9936 | NURILLITA IMARDIANTIKA  | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 26 | 9937 | PRAMESTIKA MEGA RENA    | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 27 | 9873 | RENDY CAHYO NUGRAHAN    | L   | V      | S      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 28 | 9776 | SALSA FRISA PRADITA     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 29 | 9808 | SATRIA PUTRA GUMILANG   | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 30 | 9874 | SEKAR RATRI NUGRAHENI   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 31 | 9779 | VIKRY SAPTAJI           | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 32 | 9781 | YOLAN NUR SUCI          | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |

L= 16

P= 16

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Guru Mapel,

Drs. R. TRI WAHYANA KUNTARA, M.A.  
NIP.19610126 198303 1 005

Drs. Wijiharja.  
NIP. 19580802 198203 1 014

**DAFTAR PRESENSI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

KELAS: IX E

| NO | NIS  | NAMA                     | L/P | 06-Okt | 13-Okt | 20-Okt | 27-Okt | 03-Nov | 10-Nov |  |  |  |  |  |
|----|------|--------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|
| 1  | 9817 | AISY GHINA LISNA PUTRI   | P   | I      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 2  | 9750 | AJENG NURFALAKH HIDAYATI | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 3  | 9751 | AJENG PUTRI UTAMI        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 4  | 9786 | AMELIANDA                | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 5  | 9819 | ANISSA PUSPA NARESTU     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 6  | 9756 | ATIKA ZAHROH NUGRAHENI   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 7  | 9757 | AYU AMELIA ARUMSARI      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 8  | 9758 | BAGAS NUR DWIJAYANTA     | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 9  | 9855 | DAFFA AGIL MA'RUF        | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 10 | 9856 | DESINTA FITRIANINGSIH    | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 11 | 9886 | DESTIANA INDRIYANI       | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 12 | 9857 | DEWI ERWANTI KUMALASA    | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 13 | 9824 | DEWI ZULAIKHAH           | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 14 | 9858 | DHINI APRIYANI           | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 15 | 9863 | FADHILAH NUR RAHMAH      | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 16 | 9793 | FAISA ADITYA ATHALLAH    | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 17 | 9894 | FINA ANIA MUFIDA         | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 18 | 9794 | GHORIZATU SHOFRA         | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 19 | 9828 | HASTIN NARISWARI         | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 20 | 9865 | IMAM NURSETA             | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 21 | 9798 | KARNESTI SEPTIANINGRUM   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 22 | 9930 | MUH SYAHRUL NUR CAHYO    | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 23 | 9772 | NABILA NUR RAHMAWATI     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 24 | 9935 | NUFAIZA NARADIKA SALMA   | P   | V      | V      | V      | I      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 25 | 9903 | RAMADHANI WAHYU NUR      | L   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 26 | 9774 | RANI AMBAR WULANDARI     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 27 | 9839 | SHAVA ZIRKONIA ANSHORI   | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 28 | 9875 | SIFA SALSABILA           | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 29 | 9941 | VARISMA DWIWAHYU ANG     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 30 | 9876 | VINDY ANTIA              | P   | V      | V      | V      | S      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 31 | 9908 | WINDY WINDAH SAHYUTR     | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |
| 32 | 9877 | ZAHRA AYU SUMIRAT        | P   | V      | V      | V      | V      | V      | V      |  |  |  |  |  |

L= 6

P= 26

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Guru Mapel,

Drs. R. TRI WAHYANA KUNTARA, M.A.  
NIP.19610126 198303 1 005

Drs. Wijiharja.  
NIP. 19580802 198203 1 014

# LAMPIRAN

## 9



**SILABUS MATA PELAJARAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH  
(SMP/MTs)**

**MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
JAKARTA, 2017**

## DAFTAR ISI

|  |    |
|--|----|
| DAFTAR ISI   | i  |
| I. PENDAHULUAN   | 1  |
| A. Rasional  | 1  |
| B. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah    | 1  |
| C. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah | 1  |
| D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah                         | 2  |
| E. Pembelajaran dan Penilaian  | 2  |
| F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan  |    |
| II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN  |    |
| A. Kelas VII   | 6  |
| B. Kelas VIII  | 11 |
| C. Kelas IX  | 17 |
| III. MODEL SILABUS SATUAN PENDIDIKAN A.  |    |
| B. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VIII   | 26 |
| C. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas IX   | 27 |
| .....  |    |
| A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VII  | 29 |
| B. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VIII   | 34 |
| C. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IX   | 41 |

## I. PENDAHULUAN

### A. Rasional

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Silabus ini merupakan acuan bagi guru dalam melakukan pembelajaran agar siswa mampu mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih sesuai dengan tujuan.

Silabus ini bersifat fleksibel, kontekstual, dan memberikan kesempatan kepada guru untuk mengembangkannya lagi sesuai kebutuhan dan mengakomodasi keunggulan-keunggulan lokal. Atas dasar prinsip tersebut, komponen silabus mencakup kompetensi dasar, materi pembelajaran, dan kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang terdapat dalam silabus merupakan alternatif kegiatan yang dirancang untuk mencapai kompetensi dasar yang diharapkan. Kegiatan pembelajaran yang termuat di dalam silabus ini merupakan alternatif dan inspiratif sehingga guru dapat mengembangkan berbagai kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan tingkat perkembangan siswa.

### B. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

Setelah mengikuti pembelajaran PJOK, siswa memiliki sikap, pengetahuan, keterampilan gerak, serta meningkatnya derajat kebugaran jasmani yang dapat digunakan/berguna untuk aktivitas hidup keseharian, rekreasi, dan menyalurkan bakat dan minat berolahraga, hidup sehat dan aktif sepanjang hayat yang dilandasi oleh nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Esa, disiplin, menghargai perbedaan, kerja sama, sportif, tanggung jawab, dan jujur, serta kearifan lokal yang relevan.

### C. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari PJOK di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah

Pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan siswa. Khusus untuk pengembangan kompetensi pada ranah fisik dan motorik, pengembangan kompetensi mata pelajaran PJOK didasarkan pada prinsip pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak.

| Kompetensi Yang Diharapkan   |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Kelas I s.d III  | Kelas IV s.d VI   | Kelas VII s.d IX   | Kelas X s.d XII  |
| Tercapainya kompetensi dalam penyempurnaan dan pemantapan pola gerak dasar, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai permainan sederhana dan tradisional, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan | Tercapainya kompetensi pengembangan gerak dasar menuju kesiapan gerak spesifik, pengembangan kebugaran jasmani serta gaya hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan | Tercapainya kompetensi pengembangan gerak spesifik dan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan | Terkuasainya kompetensi pengembangan dan penerapan keterampilan gerak, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan |

D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiah

Kerangka pengembangan kurikulum PJOK SMP/MTs kelas VII s.d IX mengikuti elemen pengorganisasi kompetensi dasar yaitu: Kompetensi Inti (Kompetensi Inti pada kelas VII sd IX). Kompetensi Inti dijadikan sebagai payung untuk menjabarkan kompetensi dasar mata pelajaran.

Kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran PJOK serta kebutuhan dan kondisi siswa. Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) mengacu pada Kompetensi Inti (KI) yang disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran PJOK dan psiko-pedagogi.

Ruang lingkup pembelajaran PJOK untuk SMP/MTs terdiri dari:

1. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil
2. Aktivitas beladiri
3. Aktivitas atletik
4. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
5. Aktivitas senam
6. Aktivitas gerak berirama
7. Aktivitas air dan keselamatan diri
8. Kesehatan

Peta Materi

| No | Lingkup Pembelajaran/ <i>Strand</i>           | Materi   |
|----|---|--|
| 1  | Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil | Gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar dan bola kecil (sepakbola, bolavoli, bolabasket, <i>Rounder</i> /kasti, bulutangkis, tenis meja, serta permainan sederhana dan /atau permainan tradisional lainnya) |
| 2  | Aktivitas atletik                             | Gerak spesifik dalam atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)   |
| 3  | Aktivitas beladiri                            | Gerak spesifik dalam seni beladiri (sikap dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, elakan, belaan, dan rangkaian gerak)  |
| 4  | Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani      | Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan kebugaran  |
| 5  | Aktivitas senam                               | Keterampilan dasar dalam senam lantai (keseimbangan, berguling, berguling lenting, rangkaian gerak)  |
| 6  | Aktivitas gerak berirama                      | Gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama (gerak dasar langkah, gerak dan ayunan lengan, musikalitas, dan rangkaian gerak)  |
| 7  | Aktivitas air dan keselamatan diri            | Dua gaya renang dan keselamatan diri dan orang lain di air   |
| 8  | Kesehatan                                     | Pertumbuhan dan perkembangan, makanan sehat dan bergizi, keselamatan di jalan raya,  |

## E. Pembelajaran dan Penilaian

### 1. Pembelajaran

Mata pelajaran PJOK SMP/MTs dijabarkan ke dalam 8 ruang lingkup (*strand*). Pada ruang lingkup permainan bola besar dan bola kecil sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan bola besar maupun bola kecil sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam mengajar. Pada kompetensi dasar seni beladiri, sekolah dapat memilih sesuai dengan kemampuan guru dan kesukaan siswa, dan untuk ruang lingkup renang, apabila sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana maka boleh tidak diajarkan di sekolah.

Kompetensi dasar mata pelajaran PJOK meliputi kompetensi dasar Sikap (spiritual dan sosial), kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan. Kompetensi dasar pengetahuan dan kompetensi dasar keterampilan harus diajarkan secara bersamaan dalam pembelajaran praktik. Hal ini terkait pula dengan ketersediaan waktu pembelajaran PJOK di SMP/MTs, yaitu tiga jam pembelajaran (@ 40 menit) per minggu. Tiga jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 1 kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 120 menit.
- b. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada Hari Selasa 2 jam pelajaran dan Kamis 1 jam pelajaran, atau sebaliknya (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).
- c. Melakukan kegiatan belajar mengajar 2 kali pertemuan dalam satu hari, pertemuan pertama 2 jam pelajaran dan pertemuan kedua 1 jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada Hari Selasa, 2 jam pelajaran pertama dan kedua, kemudian dilanjutkan dengan 1 jam pelajaran pada jam ketujuh (1 jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori).

Pembelajaran mata pelajaran PJOK dapat menggunakan berbagai pendekatan, diantaranya adalah pendekatan saintifik, Contoh penerapan pendekatan saintifik pada Kompetensi Dasar: 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional dan 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

Aktivitas pembelajaran:

- a. Mengamati gerakan menendang bola menggunakan berbagai bagian kaki yang dilakukan teman/guru atau tayangan video.
- b. Mempertanyakan tentang gerak spesifik menendang bola, misalnya; bagaimana pergerakan bola apabila bola ditendang pada titik bawah/tengah/atas bola, jenis tendangan manakah yang lebih akurat mencapai sasaran, dengan kaki bagian manakah yang paling jauh tendangannya.
- c. Memperagakan gerak menendang bola secara berpasangan atau berkelompok untuk menemukan jawaban pertanyaan sebelumnya dengan menunjukkan sikap kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- d. Menerapkan berbagai keterampilan menendang dalam permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi.

Selain pendekatan saintifik, yang lazim digunakan di dalam pembelajaran PJOK juga dapat diterapkan gaya mengajar komando, penugasan, resiprokal, periksa sendiri, inklusi, penemuan terbimbing, divergen, dan berprogram individual.

Setiap gaya mengajar tersebut memiliki anatomi, karakteristik, serta langkah-langkah yang berbeda, misalnya penggunaan model pembelajaran dengan gaya komando yang hanya sekedar memberi contoh melalui demonstrasi lalu kemudian siswa melakukan sesuai komando, hal ini berbeda dengan langkah yang ada pada gaya mengajar resiprokal misalnya. Setiap pelaksanaan pembelajaran dimulai dari penjelasan mengenai tujuan, dan skenario pembelajaran kepada siswa, dilanjutkan dengan langkah-langkah operasional inti pembelajaran dengan berbagai model, pendekatan, metode, strategi, dan gaya mengajar, serta penilaian, penyimpulan, dan refleksi. Berikut adalah gambaran langkah langkah inti berbagai gaya mengajar yang mudah untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

- a. Komando, dimulai dari pemberian informasi dan peragaan berbagai keterampilan yang akan dipelajari, memberi kesempatan siswa untuk mencoba, mengatur giliran untuk mempraktikkan berbagai keterampilan, dan memberikan komando kepada siswa untuk bergerak sesuai gilirannya. Guru memberikan umpan balik secara langsung maupun tertunda kepada siswa yang memerlukan secara klasikal.
- b. Latihan/penugasan, diperlukan bahan ajar berupa lembar tugas yang harus dipersiapkan oleh guru. Langkah pembelajaran dimulai dari membagi dan memberi kesempatan kepada siswa untuk mempelajari tugas yang harus dikerjakan. Siswa melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk yang ada pada lembar tugas. Guru memberikan umpan balik secara langsung kepada siswa selama proses pelaksanaan tugas berlangsung. Siswa dapat diorganisir secara perorangan, berpasangan, berkelompok, maupun klasikal dalam melaksanakan tugas/latihan.
- c. Resiprokal, pembelajaran diawali dengan menyampaikan tujuan pembelajaran dan langkah pembelajaran. Langkah selanjutnya siswa dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar berbagai keterampilan pada lembar kerja yang dibagikan guru, Pemeran pelaku mencobakan keterampilan yang terdapat di dalam lembar kerja, dan pengamat melakukan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh pelaku. Jika terjadi kesalahan (keterampilan yang tidak sesuai dengan LKS) tugas pengamat memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan. Langkah yang sama dilakukan setelah terjadi pergantian peran siswa yang semula menjadi pelaku akan berperan sebagai pengamat, demikian juga sebaliknya. Umpan balik dalam pembelajaran ini diperoleh dari sesama siswa (pasangannya).
- d. Periksa sendiri (*selfcheck*), gaya mengajar ini memberi kesempatan kepada siswa untuk memeriksa kemampuan dirinya dibandingkan dengan tugas gerak yang ada pada lembar periksa sendiri. Pernyataan ini berimplikasi bahwa guru harus menyediakan lembar periksa sendiri sebelum pembelajaran dilaksanakan. Lembar ini dibagikan, siswa menerima dan mempelajari serta mempraktikkan sesuai jumlah pengulangan yang disarankan. Jika siswa telah menguasai keterampilan ke-1, maka dipersilahkan untuk melanjutkan menuju keterampilan selanjutnya, dan jika belum maka harus mengulang kembali keterampilan tersebut. Demikian selanjutnya hingga keterampilan ke-n. Umpan balik dengan menggunakan gaya mengajar ini disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara intrinsik (*intrinsic feedback*) oleh siswa.
- e. Inklusi, gaya mengajar ini memerlukan analisis faktor-faktor modifikasi sebelum diterapkan. Faktor-faktor modifikasi diperlukan untuk memfasilitasi siswa agar dapat belajar secara aktif sesuai dengan kemampuannya. Memiringkan mistar dalam pembelajaran lompat tinggi, mendekatkan jarak garis dalam permainan bolavoli, menurunkan keranjang pada pembelajaran *shooting* bolabasket merupakan contoh modifikasi agar seluruh siswa dapat belajar.

Dari penerapan berbagai gaya mengajar tersebut nilai-nilai yang dapat dikembangkan adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, selain kecakapan hidup

dalam berkomunikasi dengan orang lain baik sebagai pembicara maupun pendengar yang baik, serta nilai-nilai lain sebagai efek samping (*nurturant effect*) dalam proses pembelajaran.

## 2. Penilaian

Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil/produk).

Kebijakan penilaian untuk implementasi Kurikulum 2013 menggunakan penilaian autentik merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam proses dan hasil.

Substansi sikap dinilai melalui observasi selama proses pembelajaran adalah perilaku sportif, jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, percaya diri, dan berani yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa.

Substansi pengetahuan yang dinilai adalah prinsip, konsep dan prosedur gerak. Sedangkan untuk keterampilan yang dinilai adalah kecakapan dalam melakukan satu keterampilan gerak.

Selain itu, yang perlu diperhatikan oleh guru dalam penilaian pembelajaran adalah penilaian terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, serta sarana dan prasarana pembelajaran untuk menjamin keamanan dan keselamatan siswa. Penilaian kesehatan, kebugaran, dan sarana prasarana dilakukan secara periodik, dimulai di awal tahun pelajaran sebagai bagian dari proses diagnosis, serta pada pertengahan dan akhir tahun pelajaran untuk melihat perkembangan dan sebagai dasar penyusunan program selanjutnya.

### F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Siswa

Kegiatan Pembelajaran pada silabus ini dapat disesuaikan dan diperkaya dengan konteks lokal atau sekolah, serta konteks global untuk mencapai kualitas optimal hasil belajar pada siswa terhadap Kompetensi Dasar. Kontekstualisasi pembelajaran tersebut dilakukan agar siswa tetap berada pada budayanya, mengenal dan mencintai alam dan sosial di sekitarnya, dengan perspektif global sekaligus menjadi pewaris bangsa sehingga akan menjadi generasi tangguh dan berbudaya Indonesia.

Sejalan dengan karakteristik pendidikan abad 21 yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, pembelajaran PJOK dalam Kurikulum 2013 juga memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi sebagai media dan sumber belajar di samping buku guru dan buku siswa yang saat ini juga masih dapat dipegunakan. Pemanfaatan TIK mendorong siswa dalam mengembangkan kreativitas dan berinovasi serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. Penerapan IT dalam pembelajaran PJOK seperti: pengamatan melalui tanyangan video, pengamatan melalui internet, pemberian tugas melalui internet dan pengumpulan tugas melalui internet.

Bahan ajar lain yang digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah Lembar Kerja Siswa (LKS). LKS berisi pedoman bagi siswa untuk melakukan kegiatan yang terprogram. Setiap LKS berisikan antara lain: uraian singkat materi, tujuan kegiatan, alat/bahan yang diperlukan dalam kegiatan, langkah kerja pertanyaan-pertanyaan untuk didiskusikan, kesimpulan hasil diskusi, dan latihan ulangan. LKS berbentuk lembaran yang berisi tugas-tugas guru kepada siswa yang disesuaikan dengan kompetensi dasar dan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Atau dapat dikatakan juga bahwa LKS adalah panduan kerja siswa untuk mempermudah siswa dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan bukan hanya kumpulan soal-soal.

## II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

### A. Kelas VII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik, mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi siswa.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

Pembelajaran untuk kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan sebagai berikut ini:

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok   | Pembelajaran   |
|--|--|--|
| <p>3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*)</p> | <p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang/ mengumpan</li> <li>• Menghentikan bola</li> <li>• Menggiring</li> <li>• Menyundul bola</li> <li>• Melempar ke dalam</li> <li>• Menjaga gawang</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa 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>• Siswa 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>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa 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>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Passing</i> bawah</li> <li>• <i>Passing</i> atas</li> <li>• Servis bawah</li> <li>• Servis atas</li> <li>• <i>Smash/spike</i></li> <li>• <i>Block/ bendungan</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike</i>, <i>bendungan/blocking</i>).</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Siswa 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> |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pokok   | Pembelajaran  |
|---|--|---|
|   | Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menembak bola</li> <li>• <i>Merebound</i> bola</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola).</li> <li>• Siswa 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>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Siswa 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>         |
| 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)<br><br>4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*) | Kasti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar</li> <li>• Menangkap</li> <li>• Memukul</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola)</li> <li>• Siswa 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>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa 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>   |
|   | 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 <i>smash</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas 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 <i>smash</i>)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa 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> |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok  | Pembelajaran  |
|--|---|---|
|  | <p>Tenis Meja:</p> <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> <li>• Servis <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>smash</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smash</i>)</li> <li>• Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab</li> </ul> |
| <p>3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai</p> | <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>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas 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>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa 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>  |

| Kompetensi Dasar                            | Materi Pokok   | Pembelajaran  |
|---|--|---|
| permainan sederhana dan atau tradisional.*) | <p>Lari Jarak Pendek:</p> <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>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>  |
|   | <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>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)</li> <li>• Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>• Siswa 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>• Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</li> <li>• Siswa 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> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri.</li> </ul> |
|   | <p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang peluru</li> <li>• Awalan</li> <li>• Menolak peluru</li> <li>• Gerak lanjutan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>   |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok   | Pembelajaran  |
|--|--|---|
| <p>3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. (**)</p> <p>4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. (**)</p>   | <p>Beladiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuda-kuda</li> <li>• Pola langkah</li> <li>• Pukulan</li> <li>• Tendangan</li> <li>• Tangkisan</li> <li>• Elakan</li> <li>• Hindaran</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan)</li> <li>• Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru</li> <li>• Siswa 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>• Siswa 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>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> | <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>• Kelenturan</li> <li>• Kekuatan</li> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa 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, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya.</li> <li>• Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>• Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>  |
| <p>3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan berbagai</p>  | <p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Keseimbangan menggunakan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas 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>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai</li> </ul>  |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pokok   | Pembelajaran   |
|---|--|--|
| keterampilan dasar spesifik senam lantai  | lengan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>• Guling ke depan</li> <li>• Guling ke belakang</li> </ul>  | ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>   |
| 3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.<br><br>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. | Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah dasar</li> <li>• Gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Irama gerak</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa 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>• Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama</li> <li>• Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</li> <li>• Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul> |
| 3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)<br><br>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>• Siswa 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>• Siswa mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>• Siswa 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>• Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>  |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pokok  | Pembelajaran   |
|---|---|--|
| <p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertumbuhan</li> <li>• Perkembangan</li> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder</li> <li>• Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</li> <li>• Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>• Siswa 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 serta pengaruhnya terhadap kesehatan</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>• Siswa 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 sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan)</li> <li>• Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut</li> <li>• Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</li> </ul> |

## B. Kelas VIII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

| Kompetensi Dasar   | Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran   |
|--|--|---|
| <p>3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> | <p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi menendang/ mengumpan</li> <li>• Variasi menghentikan bola</li> <li>• Variasi menggiring</li> <li>• Variasi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola (gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; variasi menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang dengan berbagai posisi)</li> <li>• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar                          | Materi Pembelajaran   | Kegiatan Pembelajaran   |
|---|---|---|
|   | menyundul <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi melempar</li> <li>• Variasi menjaga gawang</li> </ul>  | “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>  |
|   | Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi <i>passing</i> bawah</li> <li>• Variasi <i>passing</i> atas</li> <li>• Variasi servis bawah</li> <li>• Variasi servis atas</li> <li>• Variasi smash/<i>spike</i></li> <li>• Variasi <i>block/</i> bendungan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smash/<i>spike</i>, <i>block/</i> bendungan).</li> <li>• Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul> |
|   | Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi melempar bola</li> <li>• Variasi menangkap bola</li> <li>• Variasi menggiring bola</li> <li>• Variasi menembak bola</li> <li>• Variasi <i>merebound</i> bola</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola)</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>  |
| 3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam | Kasti:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar,</li> </ul>   |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran   |
|---|--|---|
| berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional<br>4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi melempar</li> <li>• Variasi menangkap</li> <li>• Variasi memukul bola</li> </ul>  | menangkap, dan memukul bola) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>   |
|   | Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang raket</li> <li>• Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>• Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Variasi servis panjang</li> <li>• Variasi servis pendek</li> <li>• Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>smash</i></li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>).</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>).</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>  |
|   | Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang bet</li> <li>• Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</li> <li>• Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></li> <li>• Variasi servis <i>forehand</i></li> <li>• Variasi servis <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Variasi pukulan <i>smash</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja (gerak kepada setiap pasangan (variasi gerak memegang bet, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i>).</li> <li>• Siswa 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>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan tenis mejake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pembelajaran   | Kegiatan Pembelajaran   |
|--|---|---|
| <p>3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> | <p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi <i>start</i></li> <li>• Variasi gerakan jalan</li> <li>• Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>• Siswa 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>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab</li> </ul>   |
|  | <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi <i>start</i></li> <li>• Variasi gerakan lari jarak pendek</li> <li>• Variasi memasuki garis <i>finish</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>• Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri</li> <li>• Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</li> <li>• Siswa melakukan variasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri</li> </ul> |
|  | <p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi tolakan</li> <li>• Variasi melayang di udara</li> <li>• Variasi mendarat</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik lompat</li> </ul>  |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran   |
|---|--|---|
|   | <p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi memegang peluru</li> <li>• Variasi awalan</li> <li>• Variasi menolak peluru</li> <li>• Variasi gerak lanjutan</li> </ul>   | <p>jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>  |
| <p>3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri</p>  | <p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi kuda-kuda</li> <li>• Variasi pola langkah</li> <li>• Variasi pukulan</li> <li>• Variasi tendangan</li> <li>• Variasi tangkisan</li> <li>• Variasi elakan</li> <li>• Variasi hindaran</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran)</li> <li>• Siswa 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>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul> |
| <p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan,</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya</li> <li>• Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>• Siswa menerima umpan balik secara</li> </ul>   |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran  |
|---|--|--|
| keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya   |  | langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal   |
| <p>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>• Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>• Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling dan belakang)</li> <li>• Siswa 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>• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Siswa mencoba tugas gerak spesifik senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul> |
| <p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p> | <p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>• Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>• Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>  |
| 3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam  | <p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi gerakan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan</li> </ul>   |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pembelajaran   | Kegiatan Pembelajaran   |
|---|---|---|
| <p>permainan air dengan atau tanpa alat</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat</p>             | <p>meluncur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi gerakan kaki</li> <li>Variasi gerakan lengan</li> <li>Variasi gerakan mengambil napas</li> <li>Koordinasi gerakan</li> </ul>   | <p>mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>  |
| <p>3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”</p> <p>4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengertian bahaya pergaulan bebas</li> <li>Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan</li> <li>Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa membagi diri menjadi tiga kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas)</li> <li>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain</li> </ul>   |
| <p>3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</li> </ul> |

### C. Kelas IX

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

| Kompetensi Dasar  | Materi Pembelajaran   | Kegiatan Pembelajaran  |
|---|---|--|
| <p>3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> | <p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentikan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar</li> </ul> |

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

| Kompetensi Dasar   | Materi Pembelajaran   | Kegiatan Pembelajaran   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola</li> </ul>  | <p>tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>• variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>   |
| <p>3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> | <p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola</li> <li>• Variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola</li> </ul> <p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Variasi dan kombinasi servis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola)</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>;</li> </ul> |

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

| Kompetensi Dasar   | Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran   |
|--|--|---|
|  | <p><i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i></li> </ul>   |   |
| <p>3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> | <p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai</li> <li>• Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan</li> <li>• Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul</li> <li>• Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></li> <li>• Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></li> </ul> <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan</li> <li>• Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan</li> <li>• Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan</li> <li>• Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>)</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>• Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>• Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul> |

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

| Kompetensi Dasar   | Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran  |
|--|--|--|
| <p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p>   | <p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan</li> <li>• Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>   |
| <p>3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p> <p>4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p> | <p>Penyusunan program latihan sederhana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</li> <li>• Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul> |
| <p>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten,</p>                       | <p>Senam Lantai :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang</li> <li>• Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting</li> <li>• Kombinasi guling ke belakang dengan lenting lenting</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting)</li> <li>• Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>   |

| Kompetensi Dasar   | Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran   |
|--|--|---|
| tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>  |
| <p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p> | <p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul> |
| <p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)</p>  | <p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki</li> <li>Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan</li> <li>Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas</li> <li>Koordinasi gerakan meluncur,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air (meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</li> <li>Siswa mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>   |

| Kompetensi Dasar  | Materi Pembelajaran   | Kegiatan Pembelajaran   |
|---|---|---|
|   | gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas   |   |
| <p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p> <p>4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian P3K</li> <li>• Macam-macam cedera</li> <li>• Macam-macam alat P3K</li> <li>• Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain)</li> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>  |
| <p>3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian aktivitas fisik</li> <li>• Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</li> <li>• Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik</li> <li>• Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit)</li> <li>• Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>• Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</li> <li>• Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</li> <li>• Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul> |

### III. MODEL SILABUS SATUAN PENDIDIKAN

#### A. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VII

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok dan Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran   | Penilaian   |
|--|---|---|---|
| <p>3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> | <p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start Jongkok :               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Aba-aba “bersedia”</li> <li>b. Aba-aba “siap”</li> <li>c. Aba-aba “ ya”</li> </ol> </li> <li>• Gerakan lari jarak pendek:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ayunan lengan</li> <li>b. Langkah kaki</li> <li>c. Posisi tubuh</li> <li>d. Pandangan</li> </ol> </li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak <i>start jongkok</i> pada saat aba-aba “bersedia”, “siap” dan “ya”, <i>gerakan lari jarak pendek</i> serta teknik <i>memasuki garis finish</i>)</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak <i>start jongkok</i> yaitu pada saat aba-aba “bersedia” siswa menempatkan diri pada start block dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start. Ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; aba-aba “siap” siswa mengangkat pinggulnya sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan; dan aba-aba “ya” siswa meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat, badan dicondongkan ke depan selama 5-6 meter pertama yang selanjutnya menggunakan posisi sprint dengan tubuh lebih tegak untuk sisa lomba; <i>gerakan lari jarak pendek</i> dimana lengan diayun ke depan dan ke belakang, tangan dan siku dibengkokkan, kaki</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal</li> <li>• Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural</li> <li>• Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan atau portofolio dengan disertai rubrik</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok dan Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran  | Penilaian |
|------------------|--------------------------------------|--|-----------|
|                  |                                      | <p>digerakkan cepat dengan lutut diangkat tinggi, berat badan terpusat pada pinggang, semua otot badan rileks dan pandangan ke depan, serta teknik <i>memasuki garis finish</i> dengan cara lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari, merebahkan bahu ke depan atau memiringkan salah satu bahu ke depan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul> |           |

B. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VIII  
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok dan Materi Pembelajaran  | Kegiatan Pembelajaran  | Penilaian   |
|--|---|--|---|
| <p>3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> | <p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi <i>passing</i> bawah</li> <li>Variasi <i>passing</i> atas</li> <li>Variasi servis bawah</li> <li>Variasi servis atas</li> <li>Variasi <i>smash/spike</i></li> <li>Variasi <i>block/bendungan</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike</i>, <i>block/bendungan</i>).</li> <li>Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal</li> <li>Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural</li> <li>Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan atau portofolio dengan disertai rubric</li> </ul> |

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok dan Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran  | Penilaian |
|------------------|--------------------------------------|--|-----------|
|                  |                                      | <p>masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul> |           |

### C. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas IX

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

| Kompetensi Dasar   | Materi Pokok dan Materi Pembelajaran   | Kegiatan Pembelajaran   | Penilaian   |
|--|--|---|---|
| <p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> | <p>Bela diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan</li> <li>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal</li> <li>Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural</li> <li>Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja, proyek dan atau portofolio yang disertai rubrik</li> </ul> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul> |  |
|--|--|---|--|

## IV. MODEL RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

#### A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VII

|                |   |
|----------------|---|
| Nama Sekolah   | : SMP Model                                   |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : VII/ Satu                                   |
| Materi Pokok   | : Lari Jarak Pendek                           |
| Alokasi Waktu  | : 3 Jam Pelajaran (1 X Pertemuan)             |

#### I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
  - 3.3.1 Menyebutkan teknik dasar lari jarak pendek
  - 3.3.2 Menjelaskan konsep start jongkok
- 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional
  - 4.3.1 Melakukan teknik dasar start jongkok
  - 4.3.2 Melakukan teknik dasar lari jarak pendek
  - 4.3.3 Melakukan teknik dasar melewati garis finish
  - 4.3.4 Melakukan koordinasi gerak start jongkok, lari, dan melewati garis finish dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi

#### II. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

1. menyebutkan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar
2. menjelaskan cara melakukan start jongkok dengan benar
3. melakukan teknik dasar start jongkok dengan benar
4. melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar
5. melakukan teknik dasar melewati garis finish dengan benar
6. melakukan gerak koordinasi: start jongkok, teknik lari dan melewati garis finish dalam bentuk perlombaan lari cepat dengan peraturan yang dimodifikasi dan dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

#### III. Materi Pembelajaran

1. Start lari jarak pendek
2. Teknik lari jarak pendek
3. Teknik melewati garis finish
4. Koordinasi gerak langkah kaki, ayunan lengan dan sikap tubuh pada lari jarak pendek
  - Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013, hal.162-174, Jakarta: Kemendikbud RI, 2016

#### IV. Metode Pembelajaran

1. Gaya mengajar : komando dan latihan
2. Metode pembelajaran : progresif
3. Pendekatan pembelajaran : saintifik

#### V. Media Pembelajaran

1. Stop watch
2. Peluit
3. Bendera
4. Startblock

## VII. Sumber Belajar

1. Kemendikbud, Buku Guru Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016
2. Kemendikbud, Buku Siswa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016

## VIII. Langkah-langkah Pembelajaran

### Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep lari jarak pendek secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya melakukan lari jarak pendek
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: start jongkok, teknik lari jarak pendek, teknik melewati garis finish
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat lari jarak pendek
- Menjelaskan teknik penilaian yang digunakan dalam pembelajaran lari jarak pendek

### Kegiatan Inti

- Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak *start jongkok* pada saat aba-aba “bersedia”, “siap” dan “ya”, *gerakan lari jarak pendek* serta teknik *memasuki garis finish*)
- Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak *start jongkok* yaitu pada saat aba-aba “bersedia” siswa menempatkan diri pada start block dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start. Ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; aba-aba “siap” siswa mengangkat pinggulnya sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan; dan aba-aba “ya” siswa meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat, badan dicondongkan ke depan selama 5-6 meter pertama yang selanjutnya menggunakan posisi sprint dengan tubuh lebih tegak untuk sisa lomba; *gerakan lari jarak pendek* dimana lengan diayun ke depan dan ke belakang, tangan dan siku dibengkokkan, kaki digerakkan cepat dengan lutut diangkat tinggi, berat badan terpusat pada pinggang, semua otot badan rileks dan pandangan ke depan, serta teknik *memasuki garis finish* dengan

cara lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari, merebahkan bahu ke depan atau memiringkan salah satu bahu ke depan

- Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.
- Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

#### Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru bersama peserta didik baik secara individual maupun kelompok melakukan refleksi dengan cara :

- menanyakan proses dan hasil pembelajaran yang telah dilakukan
- manfaat apa yang diperoleh dari pembelajaran tersebut
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- melakukan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pemberian tugas dalam bentuk pengetahuan, baik tugas individual maupun kelompok; dan
- menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya

### IX. Penilaian Hasil Pembelajaran.

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

#### Jurnal Penilaian Sikap

Nama Sekolah : SMP Model  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VII/1  
 Tahun Pelajaran : 2016/2017

| No   | Tanggal    | Nama Siswa | Catatan Kejadian                    | Butir Sikap | Keterangan  |
|------|------------|------------|-------------------------------------|-------------|---|
| 1    | 16-11-2016 | Bambang    | Tidak mengikuti olahraga tanpa ijin | Disiplin    | Prilaku negartif diberi peringatan bahwa jika tidak ikut olahraga harus lapor |
| 2    |            |            |                                     |             |   |
| dst. |            |            |                                     |             |   |

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian

#### Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran Soal Tes Tulis

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

| No | ASPEK DAN SOAL TES TULIS                           | Jawaban |
|----|--|---------|
| 1. | <b>Fakta</b><br>Sebutkan teknik lari jarak pendek! |         |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 2. | <b>Konsep</b><br>Jelaskan cara melakukan start jongkok                                     |  |
| 3. | <b>Prosedur</b><br>Jelaskan cara melakukan koordinasi gerak teknik dasar lari jarak pendek |  |

Kunci jawaban :

1. Teknik lari jarak pendek meliputi :

- a. teknik start jongkok
- b. teknik lari
- c. teknik melewati garis finish

Skor maksimal soal nomor 1 adalah 3 (tiga)

2. – Aba-aba” bersedia” :

a. berjalan menuju balok start, letakkan satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan.

b. lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start.

c. ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; pandangan ke depan

- Aba-aba “siap” :

a. mengangkat pinggul sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut.

b. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block.

c. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan

- Aba-aba “ya” :

a. meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan.

b. lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat

Skor maksimal soal nomor 2 adalah 9 (sembilan)

3. Koordinasi teknik dasar lari jarak pendek :

- a. melakukan start jongkok dengan benar
- b. berlari dengan kecepatan maksimal
- c. ayunan lengan cepat mengikuti langkah kaki
- d. pandangan ke depan
- e. melewati garis finish dengan lari terus tanpa menurunkan kecepatan lari atau dengan merebahkan bahu ke depan

Skor maksimal soal nomor 3 adalah 5

Skor maksimal pengetahuan adalah 17 (tujuh belas)

Nilai Pengetahuan Siswa = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian kompetensi keterampilan dengan tes praktik

Peserta didik diminta untuk melakukan keterampilan gerak start, teknik lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....

Kelas : .....

a) Petunjuk Penilaian

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

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

| No.                | Indikator Penilaian         | Hasil Penilaian |               |              |               |
|--------------------|-----------------------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|
|                    |                             | Baik<br>(4)     | Sedang<br>(3) | Cukup<br>(2) | Kurang<br>(1) |
| 1.                 | Gerakan kaki saat berlari   |                 |               |              |               |
| 2.                 | Gerakan lengan saat berlari |                 |               |              |               |
| 3.                 | Sikap badan saat berlari    |                 |               |              |               |
| Skor Maksimal (12) |                             |                 |               |              |               |

Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor Baik jika :

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

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

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

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

(2) Sikap gerakan lengan

Skor Baik jika :

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

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

Skor Cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

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

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

- (a) saat berlari badan rileks
- (b) kepala segaris punggung
- (c) pandangan ke depan
- (d) badan condong ke depan

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

Skor cukup jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/12 \times 100$



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### B. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VIII

|                |   |
|----------------|---|
| Nama Sekolah   | : SMP Model                                   |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : VIII/ Satu                                  |
| Materi Pokok   | : Permainan Bola Voli                         |
| Alokasi Waktu  | : 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)             |

#### I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional  
Pertemuan 1 :
  - 3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola voli
  - 3.1.2 Menjelaskan manfaat service atas pada permainan bola voli
  - 3.1.3 Menjelaskan prosedur smash permainan bola voliPertemuan 2 :
  - 3.1.4 Menjelaskan konsep keterampilan bola voli
  - 3.1.5 Menjelaskan prosedur bendungan permainan bola voli
- 4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional  
Pertemuan 2 :
  - 4.1.1 Melakukan variasi passing bawah bola voli berpasangan
  - 4.1.2 Melakukan variasi service tangan bawah bola voli
  - 4.1.3 Melakukan variasi smash bola voliPertemuan 2 :
  - 4.1.4 Melakukan variasi passing atas bola voli berpasangan
  - 4.1.5 Melakukan variasi service tangan atas bola voli
  - 4.1.6 Melakukan kombinasi service, passing atas dan passing bawah bawah dalam permainan bola voli sederhana

#### II. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1 :

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

1. menjelaskan konsep variasi permainan bola voli dengan benar
2. menjelaskan manfaat service bola voli dengan benar
3. menjelaskan prosedur smash bola voli dengan benar
4. melakukan variasi passing bawah bola voli dengan baik
5. melakukan variasi service tangan bawah bola voli dengan baik
6. melakukan variasi smash bola voli dengan baik

Pertemuan 2 :

7. menjelaskan konsep keterampilan bola voli dengan benar
8. menjelaskan prosedur bendungan permainan bola voli dengan baik
9. melakukan variasi passing atas bola voli dengan baik
10. melakukan variasi service atas bola voli dengan baik
11. melakukan kombinasi service bawah, passing atas dan passing bawah dalam permainan sederhana

#### III. Materi Pembelajaran

- Variasi *passing* bawah

- Variasi *passing* atas
- Variasi servis bawah
- Variasi servis atas
- Variasi smash/*spike*
- Variasi *block*/ bendungan
- Materi lengkap dapat dilihat pada Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013, Jakarta: Kemendikbud RI, 2016

#### IV. Metode Pembelajaran

1. Gaya mengajar : komando dan latihan
2. Metode pembelajaran : progresif
3. Pendekatan pembelajaran : saintifik

#### V. Media Pembelajaran

1. Bola voli
2. Stop watch
2. Peluit
3. Bendera

#### VI. Sumber Belajar

1. Kemendikbud, Buku Guru Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013 Kelas VIII, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016
2. Kemendikbud, Buku Siswa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kurikulum 2013 Kelas VIII, Jakarta : Kemendikbud RI, 2016

#### VII. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### Pertemuan 1

##### Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain bola voli secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain bola voli.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan bola besar dengan bermain bola voli; passing atas, passing bawah, dan servis atas.
- 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 voli
- Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan mengenai konsep passing atas, passing bawah, servis bawah dan atas, prosedur melakukan passing, servis atas menggunakan observasi dan tes tertulis, terkait keterampilan; passing atas, passing bawah, servis atas, dan bermain bola voli dengan peraturan yang disederhanakan.

##### Kegiatan Inti

- Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan atau peragaan tentang operan (passing) bawah, operan (passing) atas, servis tangan bawah dan smash yang disediakan dan dilakukan oleh guru dan atau peserta didik, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, tumit, pandangan mata, arah datangnya bola

- Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur passing bawah, konsep dan prosedur service tangan bawah, konsep dan prosedur smash.
- Peserta didik mencari data mengenai cara passing bawah, servis tangan bawah dan smash bola voli yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing bawah, servis tangan bawah dan smash melalui sumber belajar yang ada.
- Aktivitas belajar variasi passing bawah, peserta didik mencoba melakukan mengayun bola/passing bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan dilakukan secara berpasangan atau kelompok, tahap pertama di tempat, tahap kedua maju, mundur, dan menyamping. Selanjutnya peserta didik mencoba melakukan passing bawah/ kedua lengan lurus, lakukan bertiga atau berempat dengan seorang membagi bola secara bergantian, Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik setelah melakukan gerakan passing berpindah tempat.
- Aktivitas belajar variasi service tangan bawah, peserta didik mencoba melakukan sikap persiapan service dengan posisi kakikiri di depan dan kaki kanan di belakang, tangan kiri memegang bola; lalu ayunkan lengan kanan ke belakang diteruskan kembali ke depan bersamaan tangan kiri melambungkan bola lalu dipukul dengan tangan kanan ke arah depan atas dengan pandangan mengikuti arah bola. Variasi latihan dilakukan dengan jarak 3 meter, 6 meter hingga 9 meter yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- Aktivitas belajar smash, peserta didik mencoba memukul bola ke depan bawah dengan menggunakan telapak tangan, bola dilambungkan sendiri yang dilakukan secara berpasangan dengan sikap kaki melangkah menghadap arah pukulan (pasangan). Lambungkan bola ke atas depan dengan tangan kiri lalu pukul dengan tangan kanan saat bola turun dalam jangkauan lengan di atas depan kepala. Variasi latihan dilakukan dengan tangan kiri dengan bola dilambungkan oleh teman atau guru, baik tanpa net atau menggunakan net, dilakukan tanpa awalan maupun dengan awalan.
- Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru..
- Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama

#### Kegiatan Penutup

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
- Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang yaitu pertandingan bola voli antar kelompok dengan peraturan yang dimodifikasi, oleh karena itu tiap kelompok ditugaskan untuk berlatih.
- Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Pertemuan 2

### Kegiatan Pendahuluan

- Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik..
- Guru atau siswa memimpin doa dilanjutkan dengan mengabsen.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,.
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain bola voli secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain bola voli..
- Guru menyampaikan cakupan materi lanjutan yang akan dipelajari yaitu: permainan bola voli passing atas, servis atas dan bendungan.
- 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 voli
- Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan mengenai konsep passing atas, passing bawah, servis bawah dan atas, prosedur melakukan passing, servis atas menggunakan observasi dan tes tertulis, terkait keterampilan; passing atas, passing bawah, servis atas, dan bermain bola voli dengan peraturan yang disederhanakan.

### Kegiatan Inti

- Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan atau peragaan tentang operan (passing)atas, servis atas dan bendungan yang disediakan dan dilakukan oleh guru dan atau peserta didik
- Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur passing atas, konsep dan prosedur service atas, konsep dan prosedur bendungan dalam permainan bola voli.
- Peserta didik mencari data mengenai cara melakukan latihan passing atas, servis atas dan bendungan pada permainan bola voli yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing atas, servis atas dan bendungan melalui sumber belajar yang ada.
- Aktivitas *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik setelah melakukan gerakan passing berpindah tempat. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan, dapat dilakukan secara berpasangan atau kelompok/beregu..
- Aktivitas service atas, peserta didik memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan. Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua dilakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping kanan, kiri. Peserta didik mencoba memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola tergantung, dilakukan secara individu atau kelompok. Peserta didik memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola dipantulkan sendiri, dilakukan secara individu atau kelompok. Peserta didik melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali, peserta didik dibagi dua kelompok (Kel.A,= servis atas dan B= menangkap bola), berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang dua tangan depan badan, fokus pandangan ke arah pukulan dilakukan secara individu atau kelompok.
- Aktivitas bendungan,diawali dengan sikap berdiri menghadap net, kedua kaki

dibuka lebar, lutut direndahkan, lengan di depan dada dengan siku ditekuk dan pandangan ke arah bola. Gerakannya kedua kaki menolak bersamaan tegak lurus, kedua lengan diluruskan ke atas dengan jarak kedua lengan kurang dari diameter bola jari-jari tangan terbuka dan posisi pergelangan tangan sesuai arah bola. Sikap akhir mendarat kedua lutut direndahkan, berat badan pada kedua ujung telapak kaki, lengan di depan badan dengan siku ditekuk serta pandangan ke arah bola. Variasi latihan dapat dilakukan dengan sambil duduk, formasi berbanjar menghadap net, berpasangan dengan berhadapan dan lain-lain.

- Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.
- Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama

#### Kegiatan Penutup

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
- Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang yaitu pertandingan bola voli antar kelompok dengan peraturan yang dimodifikasi, oleh karena itu tiap kelompok ditugaskan untuk berlatih.
- Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

#### VIII. Penilaian Hasil Pembelajaran.

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

##### Jurnal Penilaian Sikap

Nama Sekolah : SMP Model  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : VIII/1  
 Tahun Pelajaran : 2016/2017

| No | Tanggal    | Nama Siswa | Catatan Kejadian                                | Butir Sikap    | Keterangan  |
|----|------------|------------|---|----------------|---|
| 1  | 16-11-2016 | Bambang    | Tidak mau mengembalikan bola pada tempat semula | Tanggung jawab | Prilaku negatif diberi peringatan bahwa jika telah diberi tugas mengembalikan |

|      |  |  |  |  |                              |
|------|--|--|--|--|------------------------------|
|      |  |  |  |  | bola maka harus dilaksanakan |
| 2    |  |  |  |  |                              |
| dst. |  |  |  |  |                              |

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian

Instrumen Penilaian Kompetensi Pengetahuan  
Bentuk Soal Uraian

Nama Peserta didik : .....  
Kelas/Semester : .....  
Hari/Tanggal Tes : .....

Butir Soal Pengetahuan :

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

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

Petunjuk penilaian

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

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

Nilai Pengetahuan Peserta Didik = Skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian Keterampilan menggunakan tes praktik (unjuk kerja)

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan

Petunjuk Penilaian

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

Butir soal keterampilan :

Lakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar pada aktivitas permainan bolavoli:

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

Lembar Observasi

### Penilaian Kompetensi Keterampilan

| No.  | Nama Peserta Didik | Penilaian Keterampilan Gerak |   |   |   |               |   |   |   |             |   |   |   |                 |   |   |   | Jumlah Skor | Nilai |
|--|--------------------|------------------------------|---|---|---|---------------|---|---|---|-------------|---|---|---|-----------------|---|---|---|-------------|-------|
|  |                    | Kualitas Gerakan             |   |   |   |               |   |   |   |             |   |   |   |                 |   |   |   |             |       |
|  |                    | Passing atas                 |   |   |   | Passing bawah |   |   |   | Servis Atas |   |   |   | Variasi passing |   |   |   |             |       |
|  |                    | 1                            | 2 | 3 | 4 | 1             | 2 | 3 | 4 | 1           | 2 | 3 | 4 | 1               | 2 | 3 | 4 |             |       |
| 1  | Ahmad              |                              |   |   |   |               |   |   |   |             |   |   |   |                 |   |   |   |             |       |
| 2  | Bambang            |                              |   |   |   |               |   |   |   |             |   |   |   |                 |   |   |   |             |       |
| 3  | Novi               |                              |   |   |   |               |   |   |   |             |   |   |   |                 |   |   |   |             |       |
| 4  | Dst.               |                              |   |   |   |               |   |   |   |             |   |   |   |                 |   |   |   |             |       |
| Skor Max = 16                              |                    |                              |   |   |   |               |   |   |   |             |   |   |   |                 |   |   |   |             |       |
| Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100 |                    |                              |   |   |   |               |   |   |   |             |   |   |   |                 |   |   |   |             |       |

#### Pedoman Penskoran

| No. | Keterampilan Gerak | Kriteria kualitas gerakan   |
|-----|--------------------|---|
| 1.  | Passing Atas       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenaan bola pada ujung jari tangan memantul.</li> <li>• Arah bola tepat ke sasaran.</li> <li>• Bola sampai ke sasaran</li> <li>• Pasangan bisa menerima bola</li> </ul> |
| 2.  | Passing Bawah      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenaan bola pada kedua lengan bawah memantul.</li> <li>• Arah bola tepat ke sasaran</li> <li>• Bola sampai ke sasaran</li> <li>• Sasaran bisa menerima bola</li> </ul>  |
| 3.  | Servis Atas        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola di pukul dengan tangan dari ayunan atas</li> <li>• Bola melewati net</li> <li>• Bola sampai ke sasaran</li> </ul>   |
| 4.  | Variasi passing    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan jenis passing sesuai arah datangnya bola</li> <li>• Bola sampai ke sasaran</li> </ul>  |

Keterangan :

Skor 4 : apabila dilakukan dengan sangat sempurna

Skor 3 : apabila dilakukan dengan sempurna

Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup sempurna

Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang sempurna

Perolehan Nilai Keterampilan = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

Mengetahui

Kepala SMP Model

Jakarta,

Guru Mata Pelajaran

---

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### C. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IX

Nama Sekolah : SMP Model  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IX/ Satu Materi Pokok :  
Beladiri Pencak Silat Alokasi Waktu : 6 Jam  
Pelajaran (2 X Pertemuan)

### I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

#### 3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri

Pertemuan 1 :

3.4.1 Menyebutkan bentuk-bentuk variasi dan kombinasi latihan pencak silat

3.4.2 Menjelaskan konsep serangan pada beladiri pencak silat

Pertemuan 2 :

3.4.4 Menjelaskan konsep bela pada beladiri pencak silat

3.4.5 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tangan dan kaki

#### 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri

Pertemuan 1 :

4.4.1 Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan dan tangkapan

4.4.2 Melakukan berbagai variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan dan kunci

Pertemuan 2 :

4.4.3 Melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan

4.4.4 Melakukan variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat

### II. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1 :

Setelah menyimak informasi dan peragaan dari buku dan/atau model, siswa dapat :

1. menjelaskan beberapa bentuk latihan variasi dan kombinasi pada pencak silat dengan benar

2. menjelaskan konsep serangan pada pencak silat dengan benar

3. menjelaskan prosedur serangan dengan dengan lengan pada pencak silat dengan benar

4. melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan dan tangkapan dengan baik

5. melakukan beberapa variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan dan kunci dengan baik

Pertemuan 2 :

6. menjelaskan konsep bela pada pencak silat dengan benar

7. menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tungkai pada pencak silat dengan baik

9. melakukan beberapa variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan dengan baik

10. melakukan variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat dengan baik

### III. Materi Pembelajaran

Bela diri pencak silat :

- Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kunci
- Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan
- Variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencak silat

#### IV. Metode Pembelajaran

- Gaya mengajar : penugasan dan latihan  
 Metode mengajar : progresif  
 Pendekatan mengajar : saintifik

#### V. Media Pembelajaran

1. Peching oval (samsak)
2. Body protector
2. Stop watch
2. Peluit

#### VI. Sumber Belajar

1. Sucipto, Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Dirjen Diklat dan Dirjen Olahraga Kemendiknas, Jakarta : Dirjen Olahraga, 2001
2. Erwin Setyo Kriswanto, Pencak Silat, Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2015

#### VII. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### Pertemuan 1

##### Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris, member salam, berdoa dan mengabsen
- Guru menanyakan kondisi kesehatan fisik peserta didik, jika ada yang sakit maka yang bersangkutan duduk di pinggir lapangan
- Guru menanyakan “ siapakah atlet silat Indonesia yang pernah juara dunia ? atau teknik dasar apa saja yang harus dikuasai agar bisa beladiri pencak silat ?
- Guru memotivasi peserta didik misalnya dengan menyampaikan bahwa dengan bisa silat maka banyak manfaat yang diperoleh atau didapat
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini yang meliputi teknik pembelaan dan teknik serangan (tangan dan kaki)
- Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran ini secara perorangan, pasangan atau kelompok, membagikan lembar kerja siswa, mengatur giliran latihan (peran) dan melakukan penilaian proses dan hasil belajar
- Guru meminta seroang peserta didik untuk memimpin pemanasan yang mengarah pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai (indicator)

##### Kegiatan Inti

- Peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar atau video tentang berbagai keterampilan gerak tentang variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan, serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kunci dalam beladiri beladiri pencak silat pada lembar kerja siswa atau video yang diperkuat dengan peragaan peserta didik yang dianggap mampu
- Peserta didik saling mengajukan pertanyaan (berdiskusi) dengan pasangannya terkait dengan apa-apa yang diamati yang dianggap belum jelas atau untuk menambah pemahaman mengenai tugas gerak yang akan dilakukannya
- Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan, serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kunci dalam beladiri beladiri pencak silat secara berpasangan atau

berkelompok secara bergantian hingga peserta didik mendapatkan informasi tentang konsep melakukan gerakan silat tersebut di atas secara benar, lancar, terkontrol dan koordinatif. Selama latihan mencoba tersebut, peserta didik saling mengoreksi kesalahan temannya dan menyampaikan hasil belajar temannya yang sudah baik. Selama melakukan tugas gerak tersebut, para peserta didik juga harus menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama dalam berlatih

- Peserta didik membandingkan antara gerakan yang dilakukan temannya (pelaku) dengan informasi yang ada di lembar tugas siswa atau informasi yang disampaikan gurunya secara bergantian yang selanjutnya peserta didik tersebut berusaha menyimpulkan berbagai informasi yang didapat untuk perbaikan baik pada aspek pengetahuan maupun keterampilan geraknya
- Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mempraktikkan atau memperagakan keterampilan gerak pencaksilat yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah; variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan dan tangkapan; serta variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan dan kunci dengan menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama

#### Kegiatan Penutup

- Salah satu peserta didik dengan bimbingan guru melakukan latihan pendinginan (penutup) dan selalu mengingatkan akan manfaat latihan tersebut
- Guru menyampaikan kemajuan belajar yang telah dicapai secara umum dan menjelaskan kesalahan-kesalahan yang masih sering dilakukan sebagian peserta didik
- Bersama peserta didik melakukan refleksi dan kesimpulan
- Memberikan informasi dan tugas untuk pertemuan berikutnya

#### Pertemuan 2

##### Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris, member salam, berdoa dan mengabsen
- Guru menanyakan kondisi kesehatan fisik peserta didik, jika ada yang sakit maka yang bersangkutan duduk di pinggir lapangan
- Guru memotivasi peserta didik misalnya dengan menyampaikan bahwa dengan bisa silat maka banyak manfaat yang diperoleh atau didapat
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini yang meliputi teknik pembelaan dan teknik serangan (tangan dan kaki)
- Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran ini secara perorangan, pasangan atau kelompok, membagikan lembar kerja siswa, mengatur giliran latihan (peran) dan melakukan penilaian proses dan hasil belajar
- Guru meminta seroang peserta didik untuk memimpin pemanasan yang mengarah pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

##### Kegiatan Inti

- Peserta didik dengan pasangannya membaca teks dan mengamati gambar atau video tentang berbagai keterampilan gerak tentang variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat pada lembar kerja siswa atau video yang diperkuat dengan peragaan peserta didik yang dianggap mampu
- Peserta didik saling mengajukan pertanyaan (berdiskusi) dengan pasangannya terkait dengan apa-apa yang diamati yang dianggap belum jelas atau untuk menambah pemahaman mengenai tugas gerak yang akan dilakukannya
- Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat secara berpasangan atau berkelompok secara bergantian hingga peserta didik mendapatkan informasi tentang konsep melakukan gerakan silat tersebut di atas secara benar, lancar, terkontrol dan koordinatif. Selama latihan mencoba tersebut, peserta didik saling mengoreksi kesalahan temannya dan menyampaikan hasil belajar temannya yang sudah baik. Selama melakukan tugas

gerak tersebut, para peserta didik juga harus menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama dalam berlatih

- Peserta didik membandingkan antara gerakan yang dilakukan temannya (pelaku) dengan informasi yang ada di lembar tugas siswa atau informasi yang disampaikan gurunya secara bergantian yang selanjutnya peserta didik tersebut berusaha menyimpulkan berbagai informasi yang didapat untuk perbaikan baik pada aspek pengetahuan maupun keterampilan gerakanya
- Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok mempraktikkan atau memperagakan keterampilan gerak pencaksilat yang meliputi variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan serta variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat dengan menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh dan kerjasama

**Kegiatan Penutup**

- Melaksanakan penilaian hasil pembelajaran
- Salah satu peserta didik dengan bimbingan guru melakukan latihan pendinginan (penutup) dan selalu mengingatkan akan manfaat latihan tersebut
- Guru menyampaikan kemajuan belajar yang telah dicapai secara umum dan menjelaskan kesalahan-kesalahan yang masih sering dilakukan sebagian peserta didik
- Bersama peserta didik melakukan refleksi dan kesimpulan
- Memberikan informasi dan tugas untuk pertemuan berikutnya

**VIII. Penilaian Hasil Pembelajaran.**

1. Penilaian kompetensi sikap spiritual dan sosial dengan teknik observasi dalam bentuk jurnal

**Jurnal Penilaian Sikap**

Nama Sekolah : SMP Model  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/semester : IX/1  
 Tahun Pelajaran : 2016/2017

| No   | Tanggal    | Nama Siswa | Catatan Kejadian                 | Butir Sikap    | Keterangan                                  |
|------|------------|------------|----------------------------------|----------------|---|
| 1    | 16-11-2016 | Setiabudi  | Rajin memimpin latihan pemanasan | Tanggung jawab | Tetap diberikan motivasi supaya lebih rajin |
| 2    |            |            |                                  |                |   |
| dst. |            |            |                                  |                |   |

2. Penilaian kompetensi pengetahuan dengan teknik tes tulis dalam bentuk uraian

**Instrumen Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

**Bentuk Soal Uraian**

Nama Peserta didik : .....  
 Kelas/Semester : .....  
 Hari/Tanggal Tes : .....

Butir Soal Pengetahuan :

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan 4 macam variasi dan kombinasi latihan teknik pencaksilat?
2. Jelaskan konsep serangan pada beladiri pencaksilat?
3. Jelaskan konsep belaun pada beladiri pencaksilat?

4. Jelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan dengan lengan/tangan dan tungkai/kaki pada beladiri pencak silat ?

Petunjuk penilaian

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

| NO | SOAL  | KUNCI JAWABAN  | SKOR |
|----|---|--|------|
| 1  | Sebutkan 4 macam variasi dan kombinasi latihan teknik pencak silat  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maju tendangan sabit – maju sikuan datar – maju pukul bandul depan</li> <li>• Maju pukul lurus kanan - maju lutut depan – maju tendangan lurus</li> <li>• Maju pukul lurus – mundur tangkis ke dalam – maju tendangan sabit</li> <li>• Maju tendangan lurus – mundur tangkisan bawah – maju sikuan atas</li> </ul>  | 4    |
| 2  | Jelaskan konsep serangan pada beladiri pencak silat dan berikan contohnya?                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serangan adalah usaha pembelaan dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran pada tubuh lawan</li> <li>• Serangan dengan lengan/tangan yang disebut pukulan</li> <li>• Serangan dengan tungkai/kaki yang disebut tendangan</li> </ul>   | 4    |
| 3  | Jelaskan konsep belaun pada beladiri pencak silat dan berikan contoh?                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belaun adalah usaha membela diri dari serangan lawan; contohnya :</li> <li>• Hindaran yaitu upaya memindahkan tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah</li> <li>• Elakan yaitu usaha pembelaan dengan posisi kaki tidak berpindah</li> <li>• Tangkisan yaitu usaha pembelaan dengan cara kontak langsung bagian anggota badan dengan serangan</li> </ul> | 4    |
| 4  | Jelaskan prosedur variasi dan kombinasi serangan tungkai, sikuan dan pukulan pada beladiri pencak silat ? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap awal kuda-kuda depan sejajar, tangan searah dengan kaki</li> <li>• Melangkah sambil melakukan serangan tungkai (tendangan) baik ke depan, ke atas atau ke samping</li> <li>• Dilanjutkan dengan sikuan ke depan, ke bawah atau siku serong</li> <li>• Diakhiri dengan pukulan tinju, tebas atau pukulan bandul</li> </ul>   | 4    |
|    | Jumlah skor maksimal  |  | 16   |

Nilai Pengetahuan Peserta Didik = Skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

3. Penilaian Keterampilan menggunakan tes praktik (unjuk kerja)

Instrumen Penilaian Kompetensi Keterampilan

Petunjuk Penilaian

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

Butir soal keterampilan :

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas beladiri pencaksilat sebagai berikut:

1. variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan
2. variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan
3. variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan
4. variasi dan kombinasi rangkaian sederhana gerakan pencaksilat

**Lembar Observasi**  
**Penilaian Kompetensi Keterampilan**

| No.  | Nama Peserta Didik | Penilaian Keterampilan Gerak       |   |   |   |                                   |   |   |   |  |   |   |   |                             |   |  |  | Jumlah Skor | Nilai |
|--|--------------------|------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|---|---|--|---|---|---|-----------------------------|---|--|--|-------------|-------|
|  |                    | Kualitas Gerakan                   |   |   |   |                                   |   |   |   |  |   |   |   |                             |   |  |  |             |       |
|  |                    | Kombinasi pukulan dengan tangkisan |   |   |   | Kombinasi tendangan dengan elakan |   |   |   | Kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan |   |   |   | Rangkaian gerakan sederhana |   |  |  |             |       |
| 1  | 2                  | 3                                  | 4 | 1 | 2 | 3                                 | 4 | 1 | 2 | 3  | 4 | 1 | 2 | 3                           | 4 |  |  |             |       |
| 1  | Ahmad              |                                    |   |   |   |                                   |   |   |   |  |   |   |   |                             |   |  |  |             |       |
| 2  | Bambang            |                                    |   |   |   |                                   |   |   |   |  |   |   |   |                             |   |  |  |             |       |
| 3  | Novi               |                                    |   |   |   |                                   |   |   |   |  |   |   |   |                             |   |  |  |             |       |
| 4  | Dst.               |                                    |   |   |   |                                   |   |   |   |  |   |   |   |                             |   |  |  |             |       |
| Skor Max = 16                              |                    |                                    |   |   |   |                                   |   |   |   |  |   |   |   |                             |   |  |  |             |       |
| Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 100 |                    |                                    |   |   |   |                                   |   |   |   |  |   |   |   |                             |   |  |  |             |       |

**Pedoman Penskoran**

| No. | Keterampilan Gerak                             | Kriteria Kualitas Gerakan  |
|-----|--|--|
| 1.  | Variasi dan kombinasi pukulan dengan tangkisan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan</li> <li>• Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepala tangan menghadap ke bawah</li> <li>- Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang</li> </ul> </li> <li>• Pukulan tersebut di atas dikombinasikan dengan tangkisan (dalam dan bawah)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada</li> <li>- Tangkisan bawah dilakukan dari atas ke bawah di depan dada dengan perkenaan lengan bawah bagian luar dan tangan lain melindungi dada</li> </ul> </li> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan tersebut dilakukan sambil melangkah lurus dan atau segi empat</li> </ul> |
| 2.  | Variasi dan kombinasi tendangan dengan elakan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap pasang dua dimana posisi kedua kaki satu garis, kaki depan membuka, lutut tidak menempel dan kaki belakang jinjit</li> <li>• Melakukan variasi tendangan (lurus dan sabit)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan</li> <li>- Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak</li> </ul> </li> <li>• Tendangan tersebut di atas dikombinasikan dengan elakan (samping dan bawah)</li> </ul>   |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elakan samping dengan memindahkan berat badan ke samping kanan atau kiri dari kuda-kuda tengah tanpa memindahkan telapak kaki, sikap tangan waspada di depan dada</li> <li>- Elakan bawah dengan merendahkan tubuh dari serangan lawan dimana sikap tungkai tanpa memindahlan telapan kaki, sikap tangan waspada di depan dada</li> <li>• Variasi dan kombinasi gerakan tersebut dilakukan sambil melangkah lurus dan atau segi empat</li> </ul>  |
| 3. | Variasi dan kombinasi pukulan, tangkisan, tendangan dan elakan              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan</li> <li>• Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepalan tangan menghadap ke bawah</li> <li>- Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang</li> </ul> </li> <li>• Dilanjutkan dengan tangkisan (dalam dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada</li> <li>- Tangkisan bawah dilakukan dari atas ke bawah di depan dada dengan perkenaan lengan bawah bagian luar dan tangan lain melindungi dada</li> </ul> </li> <li>• Dilanjutkan variasi tendangan (lurus dan sabit) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan</li> <li>- Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak</li> </ul> </li> <li>• Diakhiri dengan elakan (samping dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elakan samping dengan memindahkan berat badan ke samping kanan atau kiri dari kuda-kuda tengah tanpa memindahkan telapak kaki, sikap tangan waspada di depan dada</li> <li>- Elakan bawah dengan merendahkan tubuh dari serangan lawan dimana sikap tungkai tanpa memindahlan telapan kaki, sikap tangan waspada di depan dada</li> </ul> </li> </ul> |
| 4. | Rangkaian gerak pukulan, tangkisan dan tendangan pada beladiri pencak silat | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap pasang satu dengan kuda-kuda depan dimana posisi kaki depan belakang dalam satu garis dan berat badan pada kaki depan</li> <li>• Melakukan variasi pukulan (lurus atau tebasan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pukulan lurus mengarah ke depan dengan tangan mengepal, tangan satunya melindungi dada, saat memukul kepalan tangan menghadap ke bawah</li> <li>- Pukulan tebasan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar, arah lintasan dari luar ke dalam dengan sasaran muka, leher atau pinggang</li> </ul> </li> <li>• Pukulan tersebut di atas dikombinasikan dengan tangkisan (dalam dan bawah) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tangkisan dalam satu tangan dilakukan dari luar ke dalam untuk menangkis serangan lurus dengan perkenaan pada lengan bawah bagian luar, tangan lain melindungi dada</li> </ul> </li> <li>• Dikombinasikan dengan variasi tendangan (lurus dan sabit) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan lurus menggunakan ujung kaki dengan</li> </ul> </li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>meluruskan tungkai ke arah depan, bagian kaki yang mengenai sasaran adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan posisi badan menghadap ke depan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendangan sabit dilakukan dari samping melengkung seperti sabit dengan perkenaan bagian punggung telapak</li> </ul> |
|--|--|---|

Pedoman penskoran :

Skor 5 : jika siswa dapat melakukan 5 gerakan dengan benar

Skor 4 : jika siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar

Skor 3 : jika siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar

Skor 2 : jika siswa dapat melakukan 2 gerakan dengan benar

Skor 1 : jika siswa dapat melakukan 1 gerakan dengan benar

Skor maksimal penilaian kompetensi keterampilan adalah 17

Perolehan Nilai Keterampilan = skor yang diperoleh dibagi skor maksimal dikali 100

# LAMPIRAN

10

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/I ( satu )  
Materi Pokok : Permainan Bola Besar / Sepakbola  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3 x 40 menit/ 1x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti**

- KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI.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.
- KI.4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

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

| Kompetensi Dasar   | Indikator Pencapaian Kompetensi   |
|--|---|
| 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | 3.1.1 Menjelaskan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki<br>3.1.2 Menjelaskan cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar<br>3.1.3 Menjelaskan cara menggiring bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar<br>3.1.4 Menjelaskan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik |

|   |  |
|---|--|
|   | menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.  |
| 4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | <p>4.1.1 Mempraktikkan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki</p> <p>4.1.2 Mempraktikkan cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar</p> <p>4.1.3 Mempraktikkan cara menggiring bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar</p> <p>4.1.4 Mempraktikkan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.</p> |

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki
2. Menjelaskan cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar
3. Menjelaskan cara menggiring bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar
4. Menjelaskan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.
5. Mempraktikkan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki
6. Mempraktikkan cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar
7. Mempraktikkan cara menggiring bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar

8. Mempraktikan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.

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

Permainan Bola Besar / Sepakbola

Terlampir

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

Pendekatan : *Scientific (5M)*

Model : Discovery learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

#### **F. Sumber Belajar.**

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- <http://pustakamateri.web.id/permainan-sepak-bola-kelas-8-smp/>

#### **G. Media Pembelajaran.**

1. Bola
2. Laptop
3. Lcd
4. Proyektor
5. Alat dan bahan
  - Lapangan sepakbola
  - Tiang gawang
  - Tiang pancang
  - Peluit
  - Kapur
  - Kun

#### **H. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.**

| No | Kegiatan Pembelajaran  |
|----|--|
| 1  | <p><b>1. Pendahuluan (15 Menit )</b></p> <p>a. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.</p> <p>b. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>c. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</p>  |
| 2 | <p><b>2. Kegiatan Inti ( 50 )</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> |
| 3 | <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola?, keterampilan apa saja dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul>  |
| 4 | <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul>  |

- Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- Mengontrol/merhentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin
- Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring,

|   |   |
|---|---|
|   | <p>memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p>   |
| 5 | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul>  |
| 6 | <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, dan menembak ke gawang dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul> |
| 7 | <p><b>Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari</li> <li>- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.</li> <li>- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang</li> </ul>   |

## I. Penilaian

- 1) Teknik Penilaian : Tes Unjuk Kerja
- 2) Bentuk Penilaian: Observasi
- 3) Kisi-kisi Tes Unjuk Kerja

| No | Indikator | Rubrik  |
|----|-----------|---|
| 1. | Passing   | Nilai 4<br>- Perkenaan pada kaki baik<br>- Arah bola ke sasaran baik<br>Nilai 2<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>- Jika tidak memenuhi kriteria      |
| 2. | Dribbling | Nilai 4<br>- Perkenaan pada kaki baik<br>- Koordinasi kaki dan badan baik<br>Nilai 2<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>- Jika tidak memenuhi kriteria |
| 3. | Shooting  | Nilai 4<br>- Perkenaan pada kaki baik<br>- Arah bola ke sasaran baik<br>Nilai 2<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>Jika tidak memenuhi kriteria        |

### Rubrik Penilaian

#### Unjuk kerja dalam Sepakbola

| No            | Aspek yang dinilai | Skor         |   |   |   |
|---------------|--------------------|--------------|---|---|---|
|               |                    | 1            | 2 | 3 | 4 |
| 1             | Passing            |              |   |   |   |
| 2             | Shooting           |              |   |   |   |
| 3             | Dribbling          |              |   |   |   |
| Jumlah        |                    |              |   |   |   |
| Skor Maksimal |                    | 12 = (4+4+4) |   |   |   |

Jumlah nilai yang diperoleh

Nilai Ketrampilan = \_\_\_\_\_ X 100

12

Guru Pembimbing

Sleman, 28 – 09 - 2017  
Mahasiswa PLT

Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

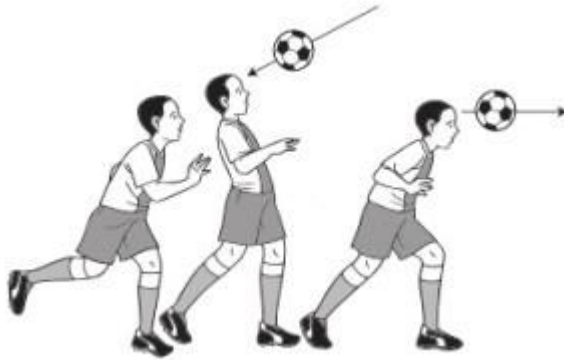
Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Drs. Tri Wahyana Kuntara, M.A  
NIP. 19610126 198303 1 005

## LAMPIRAN MATERI

Permainan Sepak Bola Kelas 8 SMP

**Permainan sepak bola** sesungguhnya dimainkan di atas lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sudah ditentukan, yang setiap regunya dimainkan oleh 11 pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan ini dibatasi dengan waktu 2× 45 menit, istirahat 15 menit dan dipimpin oleh seorang wasit.



## Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik dasar **permainan sepak bola** merupakan fondasi dari teknis permainan sepak bola, yang harus dimengerti, dikuasai, serta diterapkan di atas lapangan permainan, dikerjakan secara sederhana dan dikembangkan secara pribadi. Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya dapat dibagi atas dua (2) bagian, yaitu teknik dasar tanpa bola, meliputi teknik lari pemain, teknik lompat dari pemain, gerak tipu badan, dan sikap pertahanan; teknik dasar dengan bola, meliputi menendang bola, menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menangkap bola.

### Teknik Menyundul Bola (Heading)

Teknik menyundul bola dengan mengoper bola kepada teman pada jarak dekat yang berada di depan kita harus dilakukan dengan cepat menggunakan kepala bagian depan.

#### A. Prinsip-Prinsip Menyundul Bola

Prinsip-prinsip menyundul bola adalah sebagai berikut.

- Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- Otot-otot leher dikuatkan/dikeraskan.
- Bagian badan yang digunakan untuk menyundul bola adalah dahi, yaitu daerah kepala di atas kedua kening (alis) di bawah rambut kepala.
- Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot-otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut, kaki diluruskan, badan diayun ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- Pada waktu menyundul bola, mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan, selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti ke mana bola diarahkan, selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

#### B. Kegunaan Teknik Menyundul Bola

Teknik menyundul bola memiliki kegunaan sebagai berikut

1. meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman atau operan jarak pendek;
2. memasukkan bola ke mulut gawang lawan (membuat gol);
3. memberikan umpan kepada teman di depan gawang lawan untuk membuat gol;
4. menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan (mempertahankan daerah gawang sendiri).

### C. Macam-Macam Teknik Menyundul Bola

Macam-macam teknik menyundul bola adalah sebagai berikut.

#### 1. Menyundul bola atas dasar arah bola terdiri atas

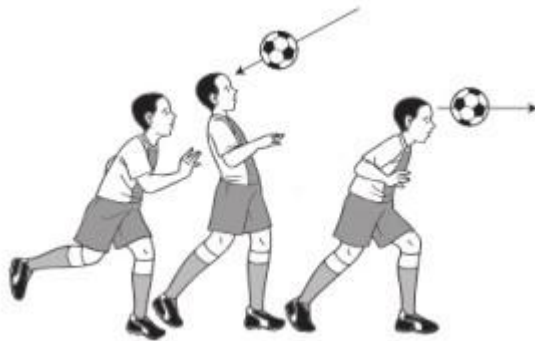
- sundulan bola ke arah depan;
- sundulan bola ke arah samping;
- sundulan bola ke arah belakang.

#### 2. Menyundul bola atas dasar sikap badan pemain terdiri atas sebagai berikut.

- a. Menyundul bola dalam posisi badan berdiri. Cara melakukan sebagai berikut.



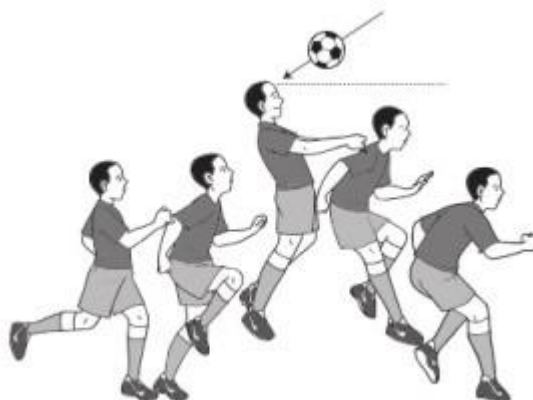
- Sikap berhenti di tempat.
  - Badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki depan belakang dan lutut sedikit ditekuk.
  - Badan condong ke belakang mata tertuju ke arah datangnya bola.
  - Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta dorongan kedua lutut diluruskan.
  - Seluruh badan diikutsertakan ke depan hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran.
- b. Menyundul bola dengan sikap lari. Cara melakukan sebagai berikut.



Lari ke arah datangnya bola, gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

- c. Menyundul bola dengan sikap melompat. Menyundul bola dengan sikap melompat dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Jika dilakukan dengan awalan maka tolakan dengan satu

kaki atau dengan dua kaki. Jika dilakukan tanpa awalan maka tolakan dengan kedua kaki. Apabila di dekat kita terdapat banyak lawan maka sulit untuk



melompat dengan awalan.

Berdasarkan perkenaan bola, menyundul dengan melompat terdiri atas sebagai berikut.

- Menyundul bola dilakukan pada saat mulai melompat atau pada saat badan naik ke atas, sundulan ini digunakan untuk mematahkan serangan lawan atau membersihkan bola dari daerah berbahaya didepan gawang sendiri.
- Menyundul bola pada saat mencapai puncak atau titik tertinggi dari lompatan, yaitu untuk menyundul bola ke bawah. Sundulan ini untuk membuat gol ke gawang lawan atau memberi operan kepada teman.
- Menyundul bola pada saat lompatan telah mencapai puncak dan saat mulai turun, sundulan bola ini untuk operan bola lemah.

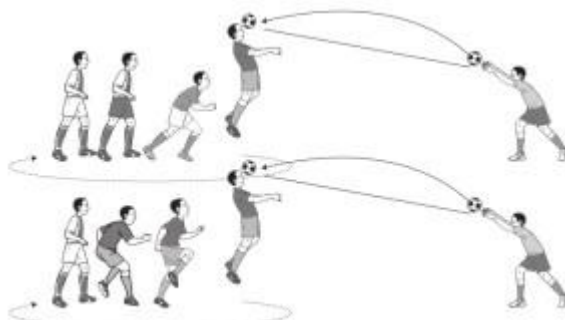
d. Menyundul bola dengan melayang.

Menyundul bola dengan melayang berguna untuk membuat gol. Bola yang melayang di udara menjadi "makanan" bagi kepala untuk mengarahkannya ke rekan satu tim atau ke dalam gawang lawan. Caranya adalah dengan pemain yang menyundul bola sambil menjatuhkan badan. Hal ini dilakukan apabila bola yang datang melayang tidak begitu tinggi dari tanah.



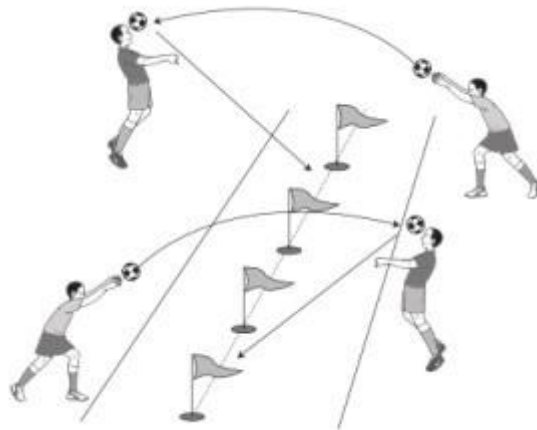
Cara ini sering mengecoh pemain bertahan dan penjaga gawang lawan, karena biasanya bola yang melayang tidak begitu tinggi dari tanah akan disambut dengan kaki, bukan dengan kepala. Bentuk-bentuk latihan menyundul bola adalah sebagai berikut.

- Siswa berbaris berbanjar. Salah seorang berdiri di depan barisan dengan jarak 5 – 8 meter. Bola dilemparkan ke depan atas, siswa yang berada di barisan paling depan segera menyundul ke arah pelempar. Setelah menyundul bola, segera lari ke belakang barisan.



- Dua orang siswa berdiri saling berhadap-hadapan dengan jarak antara 5 – 10 meter. Di tengah-tengah diberi dua buah tiang bendera dengan

jarak 2 meter sebagai gawang. Pemain yang satu sebagai pelempar. Setelah bola dilempar ke arah temannya, segera bola disundul kembali ke arah pelempar. Bola harus melewati kedua tiang bendera.



### **Menerapkan Peraturan Permainan Sepak bola**

Setelah para siswa dapat melakukan teknik dasar permainan sepak bola maka dilanjutkan bermain dengan menerapkan peraturan. Siswa dibagi menjadi dua regu, setiap regu terdiri atas 11 orang pemain dan selebihnya sebagai pemain cadangan. Salah seorang siswa menjadi wasit dan dua orang siswa lain menjadi penjaga garis.

- a. Apabila seorang pemain melakukan salah satu pelanggaran, hukumannya tendangan bebas (tendangan yang bebas dari gangguan lawan sekurang-kurangnya sejauh 9,15 meter), tetapi apabila pelanggaran tersebut dilakukan di daerah gawang pemain bertahan dan dilakukan oleh pemain bertahan itu sendiri maka hukumannya tendangan penalti. Pelanggaran tersebut adalah
  - o menyepak lawan;
  - o menjatuhkan lawan;
  - o melompat pada lawan;
  - o menerjang lawan secara kasar;
  - o menerjang lawan dari belakang;
  - o mencoba memukul lawan;
  - o memegang lawan;
  - o mendorong lawan.
- b. Apabila salah satu aturan berikut dilanggar oleh pemain maka akan dihukum dengan tendangan bebas tidak langsung, antara lain sebagai berikut.
  - o Bermain secara berbahaya, menendang dalam penguasaan penjaga gawang.
  - o Menghalang-halangi lawan tanpa ada bola.
  - o Menerjang penjaga gawang.
  - o Penjaga gawang memegang bola di daerah gawang hasil operan dari kawannya.
- c. Pemain harus diberi peringatan apabila
  - o ia masuk ke dalam lapangan permainan untuk ikut bermain tanpa meminta izin dulu dari wasit;
  - o jika ia berkali-kali melanggar peraturan permainan;
  - o tidak setuju dengan keputusan wasit dengan mengeluarkan kata-kata kotor/kasar;
  - o melakukan tindakan yang tidak sopan.
- d. Pemain dapat dikeluarkan dari lapangan apabila
  - o menghina wasit dengan kata-kata kotor;
  - o memukul pemain lawan dengan sengaja;

- secara sengaja berusaha mencederai pemain lawan;
- mendapat dua kali kartu kuning dalam satu pertandingan.

Setelah mengetahui teknik dan peraturan permainan sepak bola. Lakukan permainan sepak bola dengan menerapkan peraturan yang berlaku.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/I ( satu )  
Materi Pokok : Bola Voli  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3 x 40 menit/ 1x pertemuan )

**J. Kompetensi Inti**

- KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI.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.
- KI.4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**K. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

| <b>Kompetensi Dasar</b>  | <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|--|---|
| 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | 3.1.1 Menjelaskan cara memasing bawah dalam permainan bola voli dengan benar.<br>3.1.2 Menjelaskan cara menservis bawah dalam permainan bola voli dengan benar<br>3.1.3 Menjelaskan cara bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik servis bawah dan pasing bawah dengan benar |

|  |   |
|--|---|
| <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> | <p>4.1.1 Mempraktikkan cara mempasing bawah dalam permainan bola voli dengan benar.</p> <p>4.1.2 Mempraktikkan cara menservis bawah dalam permainan bola voli dengan benar</p> <p>4.1.3 Mempraktikkan cara bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik servis bawah dan pasing bawah dengan benar</p> |
|--|---|

#### **L. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan cara mempasing bawah dalam permainan bola voli dengan benar.
2. Menjelaskan cara menservis bawah dalam permainan bola voli dengan benar
3. Menjelaskan cara bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik servis bawah dan pasing bawah dengan benar
4. Mempraktikkan cara mempasing bawah dalam permainan bola voli dengan benar.
5. Mempraktikkan cara menservis bawah dalam permainan bola voli dengan benar
6. Mempraktikkan cara bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik servis bawah dan pasing bawah dengan benar

#### **M. Materi Pembelajaran**

Permainan Bola Besar / Bola Voli

Terlampir

#### **N. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : *Scientific (5M)*

Model : Discofery learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

#### **O. Sumber Belajar.**

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- <http://pustakamateri.web.id/olah-raga-bola-voli/>

#### **P. Media Pembelajaran.**

1. Bola

2. Laptop
3. Lcd
4. Proyektor
3. Alat dan bahan
  - Bolavoli
  - Lapangan bolavoli
  - Net/jaring bolavoli
  - Peluit
  - kun

**Q. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.**

| No | Kegiatan Pembelajaran   |
|----|---|
| 1  | <p><b>Pendahuluan (15 Menit )</b></p> <p>d. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.</p> <p>e. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.</p> <p>f. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</p>  |
| 2  | <p><b>Kegiatan Inti ( 50 )</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> |
| 3  | <p><b>Menanya</b></p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan tinggi badang dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli</li> </ul>  |
| 4 | <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan passing atas dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individu dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |
| 5 | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul>  |
| 6 | <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smesh dan bendungan) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |
| 7 | <p><b>Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari</li> <li>- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.</li> <li>- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang</li> </ul>  |

## R. Penilaian

4) Teknik Penilaian : Tes Unjuk Kerja



Guru Pembimbing

Sleman, 28 – 09 - 2017  
Mahasiswa PLT

Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Drs. Tri Wahyana Kuntara, M.A  
NIP. 19610126 198303 1 005

## **Lampiran Materi Bola Voli**

### **Olah Raga Bola Voli**

**Bola voli** merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Setiap tim terdiri atas 6 pemain. Selain bola voli lapangan, terdapat pula bola voli pantai yang pemainnya terdiri atas 2 orang. William G. Morgan (New York, 1870–1942) adalah tokoh asal Amerika Serikat yang dikenal sebagai pencipta olahraga bola voli. Pada tahun 1895, ia mulai bekerja sebagai Direktur Pendidikan Jasmani di YMCA di Massachusetts. Kemudian, ia menciptakan permainan bernama Mintonette yang cocok dimainkan orang-orang yang lebih tua.

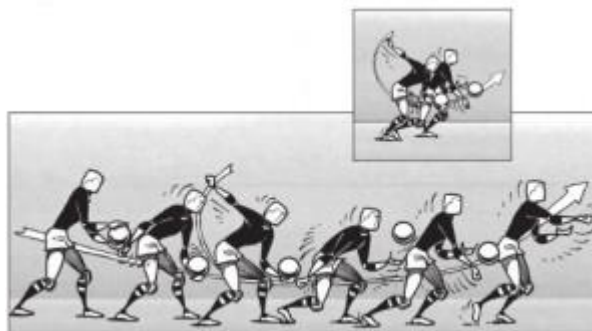
Permainan “Mintonette” hampir sama dengan badminton. Jumlah pemain tak terbatas sesuai dengan tujuan semula yakni untuk mengembangkan kesegaran jasmani. Nama permainan pun kemudian diubah menjadi “volleyball” artinya mem-volley bola berganti-ganti. Sejak saat itu, perkembangan permainan ini pun cukup pesat.

### **1. Teknik Dasar Bola Voli**

Untuk dapat melakukan permainan bola voli, Anda terlebih dahulu harus menguasai beberapa teknik dasar. Teknik dasar permainan bola voli sebagai berikut.

### a. Servis Dalam Bola Voli

Servis adalah awalan pukulan untuk memasukkan bola ke daerah lawan. Selain itu, servis juga merupakan pukulan untuk memulai permainan. Beberapa cara melakukan servis sebagai berikut.



#### 1. Servis bawah

Cara melakukan servis dengan ayunan tangan dari bawah sebagai berikut.

- Pemain berdiri menghadap net, salah satu kaki di depan.
- Lengan kiri dijulurkan ke depan dan memegang bola.
- Bola dilambungkan rendah ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- Lengan yang bebas digerakkan ke belakang dan diayunkan ke depan untuk memukul bola.
- Saat memukul bola, berat badan dipindahkan ke kaki depan.
- Bola dipukul dengan tangan mengepal, pergelangan tangan kaku, dan kuat.
- Kemudian, pindahkan kaki belakang ke depan sebagai gerak lanjutan.

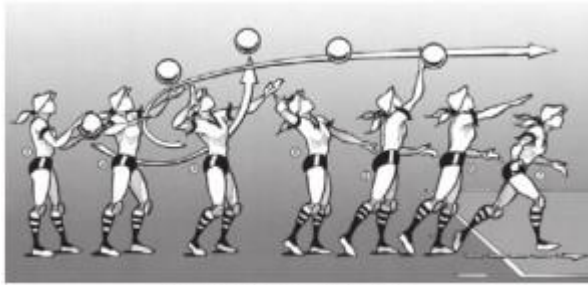
#### 2. Servis samping

Cara melakukan servis dengan ayunan tangan dari samping sebagai berikut.



- Pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap sisi lapangan.
- Bola dipegang dengan lengan menjulur setinggi kepala, kemudian lambungkan di depan badan.
- Lengan pemukul diayun ke belakang.
- Berat badan ditempatkan di belakang, dengan kedua lutut agak ditebuk.
- Lengan diangkat dengan membentuk gerakan melingkar.
- Bagian tubuh berputar sedemikian rupa sampai menghadap net, berat badan dipindahkan ke depan.

3. Servis atas  
 Cara melakukan servis dengan ayunan tangan dari atas sebagai berikut.



*Servis ayunan tangan atas*

- a. Pemain berdiri dengan salah satu kaki di depan, kedua lutut agak ditekuk.
  - b. Kedua tangan memegang bola.
  - c. Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian  $\pm 1$  m di atas kepala di depan bahu, dan telapak tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala dengan telapak menghadap ke depan.
  - d. Badan dilentingkan ke belakang. Setelah tangan berada di belakang atas kepala, bola segera dipukul dengan telapak tangan, dengan posisi lengan tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.
  - e. Pada saat bola dipukul, berat badan dipindahkan ke depan.
4. Jump serve  
 Cara melakukan jump serve sebagai berikut.

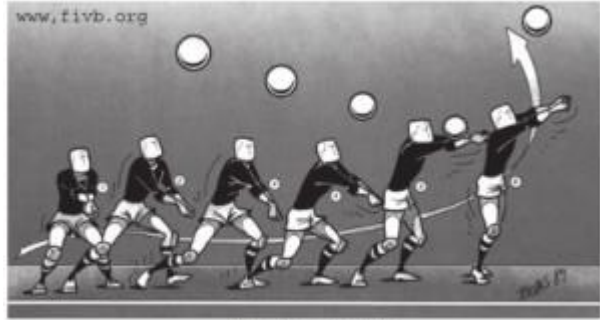


*Jump serve*

- a. Pemain berdiri dengan dengan kedua kaki rapat.
- b. Kedua tangan memegang bola di depan badan.
- c. Bola dilambungkan ke atas depan.
- d. Saat bola melambung, lakukan tolakan beberapa langkah ke depan untuk mendapatkan lompatan yang maksimal.
- e. Saat mencapai ketinggian maksimal dan bola berada pada jangkauan lengan pukullah bola tersebut.
- f. Pada saat memukul bola, berat badan dipindahkan ke depan.

### **b. Passing Dalam Permainan Bola Voli**

Passing ialah mengoper bola. Passing bola voli dibagi ke dalam dua bagian, yaitu:

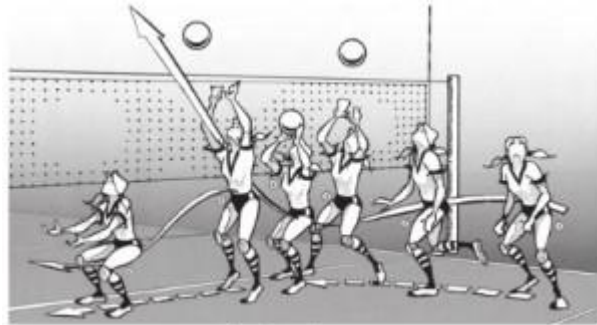


*Passing bawah*

1. Passing bawah
 

Passing bawah adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan secara bersamaan di depan badan. Cara melakukan passing bawah sebagai berikut.

  - a. Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua lutut agak ditekuk.
  - b. Badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola.
  - c. Kedua tangan dirapatkan dan diluruskan di depan badan.
  - d. Perkenaan bola pada bidang datar lengan bawah dekat pergelangan tangan.
  - e. Saat perkenaan, gerakkan kedua lengan ke atas dengan sumber gerakan dari pangkal bahu, kemudian luruskan kedua tangan.
  - f. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola yang datang.



*Passing atas*

2. Passing atas
 

Passing atas (set up) adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan di atas depan kepala secara bersamaan. Cara melakukannya passing atas sebagai berikut.

  - a. Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut agak ditekuk, dan kedua tangan berada di atas depan dahi.
  - b. Badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola.
  - c. Jari-jari kedua tangan diregangkan.
  - d. Perkenaan bola pada ujung jari tangan.
  - e. Saat perkenaan, ikuti gerakan bola, kemudian dorong hingga bola melambung.
  - f. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya bola.

## 2. Aturan Permainan Bola Voli

### a. Peraturan Teknis Bola Voli

Peraturan teknis bola voli sebagai berikut.

1. Regu yang menang adalah regu yang paling dulu memperoleh point 25.
2. Servis harus melewati net dan masuk ke daerah lawan.
3. Jika lawan dapat memasukkan bola maka kita kehilangan bola dan lawan mendapatkan nilai.

4. Setiap regu berhak memainkan bola dengan tiga kali sentuhan.
5. Bola dinyatakan hidup selama belum menyentuh lantai.
6. Regu yang melakukan servis berhak memperoleh angka jika berhasil mematikan langkah lawan.

#### **b. Lama Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli tidak ada batasan waktu seperti sepak bola. Di dalam permainan bola voli, pemenang ialah regu yang paling cepat mengumpulkan angka 25 atau rally point. Penentuan regu pemenang menggunakan dua sistem, yaitu two winning set dan three winning set. Two winning set adalah pertandingan berakhir dengan salah satu regu memperoleh dua set kemenangan langsung. Adapun three winning set adalah pertandingan berakhir dan satu regu memperoleh tiga set kemenangan langsung.

#### **c. Pelanggaran Dalam Permainan Bola Voli**

Suatu perbuatan dikatakan sebuah pelanggaran apabila:

1. berbicara tidak sopan kepada wasit;
2. sering menegur wasit;
3. memengaruhi wasit;
4. meninggalkan lapangan tanpa seizin wasit;
5. menerima petunjuk dari luar lapangan pada saat pertandingan berlangsung.

Setelah mempelajari teknik dasar dan aturan permainan bola voli, sekarang kita dapat melakukan permainan bola voli tersebut dengan baik.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/I ( satu )  
Materi Pokok : Bola Basket  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3 x 40 menit/ 1x pertemuan )

**S. Kompetensi Inti**

- KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI.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.
- KI.4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**T. Kompetensi Dasar**

| <b>Kompetensi Dasar</b>   | <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>  |
|---|---|
| 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional      | 3.1.1 Menjelaskan cara mempassing bola di permainan bola basket dengan cara yang benar<br>3.1.2 Menjelaskan cara menggiring bola di permainan bola basket dengan cara yang benar<br>3.1.3 Menjelaskan cara shooting di permainan bola basket dengan cara yang benar |
| 4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | 4.1.1 Mempraktikkan Menjelaskan cara mempassing bola di permainan bola basket dengan cara yang benar<br>4.1.2 Mempraktikkan cara menggiring bola di permainan bola basket dengan cara yang benar  |

|  |  |
|--|--|
|  | 4.1.3 Mempraktikan cara shooting di permainan bola basket dengan cara yang benar |
|--|--|

#### U. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan cara mempassing bola di permainan bola basket dengan cara yang benar
2. Menjelaskan cara menggiring bola di permainan bola basket dengan cara yang benar
3. Menjelaskan cara shooting di permainan bola basket dengan cara yang benar
4. Mempraktikkan Menjelaskan cara mempassing bola di permainan bola basket dengan cara yang benar
5. Mempraktikkan cara menggiring bola di permainan bola basket dengan cara yang benar
6. Mempraktikkan cara shooting di permainan bola basket dengan cara yang benar

#### V. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Besar / Bola Voli

Terlampir

#### W. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *Scientific* (5M)

Model : Discovery learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

#### X. Sumber Belajar.

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Buku guru, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII

#### Y. Media Pembelajaran.

1. Bola Basket
2. Laptop
3. Lcd
4. Proyektor
3. Alat dan bahan
  - Bolabasket
  - Lapangan bolabasket
  - Ring bolabasket
  - Peluit
  - Kun

## Z. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

| No | Kegiatan Pembelajaran  |
|----|--|
| 1  | <p><b>Pendahuluan (15 Menit )</b></p> <p>g. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.</p> <p>h. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.</p> <p>Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</p>  |
| 2  | <p><b>Kegiatan Inti ( 50 )</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan</li><li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li><li>• Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> |
| 3  | <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up).</li><li>• Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li></ul>   |
| 4  | <p><b>Eksplorasi</b></p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |
| 5 | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| 6 | <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |
| 7 | <p><b>Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari</li> <li>- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.</li> <li>- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang</li> </ul>  |

### AA. Penilaian

- 1 Teknik Penilaian : Tes Unjuk Kerja
- 2 Bentuk Penilaian: Observasi
- 3 Kisi-kisi Tes Unjuk Kerja

| No | Indikator | Rubrik |
|----|-----------|--------|
|----|-----------|--------|

|    |                   |   |
|----|-------------------|---|
| 1. | Sikap Awalan      | <p>Nilai 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengang bola dengan kedua tangan</li> <li>- Memantulkan bola dengan jari tangan</li> </ul> <p>Nilai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya melakukan 1 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 0</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika tidak memenuhi kriteria</li> </ul>   |
| 2. | Sikap Pelaksanaan | <p>Nilai 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan ke depan</li> <li>- Bentuk pantulan bola tidak melenceng</li> <li>- Dapat melewati kun dengan baik</li> <li>- Menggunakan 2 step langkah sebelum lay up</li> </ul> <p>Nilai 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 3 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 2 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 0</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jikat tidak memenuhi kriteria</li> </ul> |
| 3. | Sikap Akhiran     | <p>Nilai 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi tangan saat lay up seperti meminta</li> <li>- Berhasil melakukukan lay up di 2 ring basket</li> </ul> <p>Nilai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 0</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika tidak memenuhi kriteria</li> </ul>  |

Catatan : Apabila bola masuk saat lay up mendapat poin +1

### Rubrik Penilaian

Unjuk kerja dalam variasi dan kombinasi dribble dan lay up pada permainan bola basket

| No            | Aspek yang dinilai | Skor        |   |   |   |
|---------------|--------------------|-------------|---|---|---|
|               |                    | 1           | 2 | 3 | 4 |
| 1             | Sikap Awalan       |             |   |   |   |
| 2             | Sikap Pelaksanaan  |             |   |   |   |
| 3             | Sikap Akhiran      |             |   |   |   |
| Jumlah        |                    |             |   |   |   |
| Skor Maksimal |                    | 8 = (2+4+2) |   |   |   |

Jumlah nilai yang diperoleh

Nilai Ketrampilan =  $\frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{8} \times 100$

8

Guru Pembimbing

Sleman, 28 – 09 - 2017  
Mahasiswa PLT

Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Drs. Tri Wahyana Kuntara, M.A  
NIP. 19610126 198303 1 005

## **Materi Terlampir Bola Basket**

### ***PERKEMBANGAN BASKET DI INDONESIA***

Di tengah-tengah gejolak revolusi bangsa dalam mempertahankan kemerdekaan yang telah direbut itu, permainan Bola Basket mulai dikenal oleh sebagian kecil rakyat Indonesia, khususnya yang berada di kota perjuangan dan pusat pemerintahan Rakyat Indonesia, Yogyakarta serta kota terdekat Solo. Nampaknya, ancaman pedang dan dentuman meriam penjajah tidak menjadi penghalang bagi bangsa Indonesia untuk melakukan kegiatan olahraga, termasuk permainan Bola Basket. Bahkan dengan dilakukannya kegiatan-kegiatan olahraga tersebut semangat juang bangsa Indonesia untuk mempertahankan tanah airnya dari ancaman para penjajah yang menginginkan kembali berkuasa semakin membaja. Terbukti pada bulan September 1948, di kota Solo diselenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) Pertama yang mempertandingkan beberapa cabang olahraga, diantaranya Bola Basket. Dalam kegiatan tersebut ikut serta beberapa regu, antara lain : PORO Solo, PORI Yogyakarta dan Akademi Olahraga Sarangan.

Pada tahun 1951, Maladi dalam kedudukannya selaku Sekretaris Komite Olympiade Indonesia (KOI) meminta kepada Tony Wen dan Wim Latumenten untuk menyusun organisasi olahraga Bola Basket Indonesia. Selanjutnya karena pada tahun ini juga di Jakarta akan diselenggarakan PON ke-II, maka kepada kedua tokoh tadi Maladi meminta pula untuk menjadi penyelenggara pertandingan Bola Basket.

Atas prakarsa kedua tokoh ini, pada tanggal 23 Oktober 1951 dibentuklah organisasi Bola Basket Indonesia dengan nama Persatuan Basketball Seluruh Indonesia disingkat PERBASI. Tahun 1955 namanya diubah dan disesuaikan dengan perbendaharaan bahasa Indonesia, menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia yang singkatannya tetap sama yaitu PERBASI.

Dalam susunan Pengurus PERBASI yang pertama, Tony Wen menduduki jabatan Ketua serta Wim Latumeten, Sekretaris. Segera setelah terbentuknya PERBASI, organisasi ini menggabungkan diri dan menjadi anggota KOI serta FIBA. Namun demikian, dengan terbentuknya PERBASI, tidak berarti bahwa perjuangan bangsa Indonesia untuk membina dan mengembangkan permainan Bola Basket di tanah air menjadi ringan. Tantangan yang paling menonjol datang dari masyarakat Cina di Indonesia yang mendirikan Bon Bola Basket sendiri, dan tidak mau bergabung dengan PERBASI.

Untuk menjawab tantangan tersebut, pada tahun 1955 PERBASI menyelenggarakan Konferensi Bola Basket di Bandung yang dihadiri oleh utusan dari Yogyakarta, Semarang, Jakarta dan Bandung.

Keputusan yang paling terpenting dalam Konferensi tersebut ialah PERBASI merupakan satu-satunya organisasi induk olahraga Bola Basket di Indonesia, sehingga tidak ada lagi sebutan Bon Bola Basket Cina dan lain sebagainya. Pada kesempatan itu juga dibicarakan persiapan menghadapi penyelenggaraan kongres yang pertama.

Kongres-kongres PERBASI yang telah diselenggarakan sejak berdirinya tahun 1951 sampai akhir tahun 1983 sebagai berikut :

Kongres ke – I : Tahun 1957 di Semarang

Kongres ke – II : Tahun 1959 di Malang

Kongres ke – III : Yang sedianya akan dilangsungkan tahun 1961 di Manado, dibatalkan.

Kongres ke – IV : Tahun 1967 di Jakarta

Kongres ke – V : Tahun 1969 di Surabaya

Kongres ke – VI : Tahun 1974 di Surabaya

Kongres ke – VII : Tahun 1977 di Jakarta (bersamaan dengan PON IX).

Kongres ke – VIII : Tahun 1981 di Jakarta (bersamaan dengan PON X).

Sejak didirikan tahun 1951, PERBASI telah banyak melakukan kegiatan yang sifatnya nasional, regional dan internasional, baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Dalam melaksanakan pembinaan organisasi, PERBASI menganut sistem vertikal berjenjang, yang dimulai dari tingkat perkumpulan, PERBASI Cabang, Pengurus Daerah PERBASI, sampai kepada Pengurus Besar PERBASI.

Di bidang pembinaan, PERBASI mengenal berbagai cara. Selain pertandingan-pertandingan dilakukan melalui jenjang organisasi vertikal, juga dikenal adanya Kejuaraan Nasional Bola Basket Antar Perkumpulan. Disamping itu, sebagai realisasi daripada keputusan Kongres PERBASI ke VIII Tahun 1981, maka mulai tahun 1982 dilaksanakan Kompetisi Bola Basket Utama yang diikuti perkumpulan terkemuka di Pulau Jawa. Berbeda dengan kegiatan-kegiatan lain, Kompetisi ini dianggap sebagai awal pembaharuan dalam pembinaan Bola Basket Indonesia, karena dalam pelaksanaannya mengambil jalan pintas, tanpa mengikuti jalur vertikal. Hal ini langsung ditujukan pada peningkatan prestasi melalui cara yang dinilai paling cepat yakni dengan pembinaan latihan serta pertandingan yang teratur dan terus menerus sepanjang waktu.

### **Mengenal Permainan Bola Basket**

Permainan Bola Basket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap-tiap regu yang melakukan permainan di lapangan terdiri dari 5 orang, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain.

Permainan Bola Basket dimainkan di atas lapangan keras yang sengaja diadakan untuk itu, baik di lapangan terbuka maupun di ruangan tertutup. Pada hakekatnya, tiap-tiap regu mempunyai kesempatan untuk menyerang dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya keranjang sendiri untuk sedapat mungkin tidak kemasukan.

Secara garis besar permainan Bola Basket dilakukan dengan menggunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni : mengoper dan menangkap bola (pasing and catching), menggiring bola (dribbling), serta menembak (shooting). Ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan Bola Basket hidup dan bervariasi. Misalnya, dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara seperti : tolakan dada (chest pass), tolakan di atas kepala (overhead pass), tolakan pantulan (bounce pass), dan lain sebagainya. Dalam rangkaian teknik ini, dikenal pula sebutan pivot yakni pada saat memegang bola, salah satu kaki bergerak dan satu kaki lainnya tetap di lantai sebagai tumpuan.

Teknik menggiring bola berkaitan erat dengan traveling, yakni gerakan kaki yang dianggap salah karena melebihi langkah yang ditentukan. Juga double dribble suatu gerakan tangan yang dilarang karena menggiring bola dengan kedua tangan atau menggiring bola untuk kedua kalinya setelah bola dikuasai dengan kedua tangan.

Teknik menembak berkaitan erat dengan gerak tipu, lompat, blok dan lain sebagainya. Begitu banyak teknik permainan yang harus dikuasai oleh seorang pemain Bola Basket, sehingga sulit untuk diperinci satu-persatu dalam tulisan ini. Namun demikian, dengan menguasai ketiga unsur teknik pokok tadi serta beberapa lanjutannya, seseorang sudah dapat melakukan permainan Bola Basket, walaupun tidak sempurna.

### **Ketentuan bermain dan bertanding.**

Seperti telah diuraikan di atas permainan Bola Basket dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Wasit yang memimpin terdiri dari 2 orang yang senantiasa berganti posisi. Waktu bermain yang resmi 2 x 20 menit bersih, tidak termasuk masa istirahat 10 menit, time out, dua kali bagi masing-masing regu tiap babak selama 1 menit, saat pergantian pemain dan atau peluit dibunyikan wasit karena bola ke luar lapangan atau terjadi pelanggaran/kesalahan seperti foul dan travelling. Apabila dalam pertandingan resmi (yang dimaksud disini bukan pertandingan persahabatan) terjadi pengumpulan angka sama, waktu diperpanjang sekian babak (tiap 5 menit) sampai terjadi perbedaan angka.

Khusus untuk permainan Mini Basket yang diperuntukkan anak-anak di bawah umur 13 tahun, diberlakukan peraturan tersendiri yang agak beda, antara lain : bola yang dipergunakan lebih kecil dan lebih ringan, pemasangan keranjang yang lebih rendah, waktu pertandingan 4 x 10 menit dengan 3 kali istirahat dan lainnya lagi seperti dalam hal pergantian pemain.

Peraturan permainan yang dipergunakan sangat tergantung daripada peraturan PERBAIS/FIBA mana yang berlaku. Misalnya pada tahun 1984, peraturan permainan yang berlaku adalah Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 – 1984.

### **Alat-Alat Perlengkapan dan Lapangan**

Berdasarkan Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 – 1984, alat-alat perlengkapan dan lapangan terdiri dari :

### **1. Bola Basket**



Terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650 gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm tidak lebih dari 140 cm.

### **2. Perlengkapan Teknik**

- 2.1. Untuk pencatatan waktu diperlukan sedikitnya 2 buah stopwatch, satu untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk time out.
- 2.2. Alat untuk mengukur waktu 30 detik
- 2.3. Kertas score (Scoring Book) untuk mencatat/merekam pertandingan.
- 2.4. Isyarat – scoring board, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah dua buah untuk kesalahan regu.

### **3. Lapangan**

#### **3.1. Lapangan Permainan**

Berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 26 m dan lebar 14 m yang diukur dari pinggir garis batas. Variasi ukuran diperoleh dengan menambah atau mengurangi ukuran panjang 2 m serta menambah atau mengurangi ukuran lebar 1 m. Di lapangan ini terdapat beberapa ukuran seperti : lingkaran tengah, dan lain sebagainya yang secara jelas dan terperinci akan diuraikan dalam gambar di bawah nanti.

#### **3.2. Papan Pantul**

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan transparant yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm.. Tinggi papan, 275

cm dari permukaan lantai sampai ke bagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.

### 3.3. Keranjang



Keranjang terdiri dari Ring dan Jala. Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm berwarna jingga. Tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantaul dengan jarak 15 cm. Sedangkan jala terdiri dari tambuh putih digantung pada ring. Panjang jala 40 cm.

#### ***TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET***

##### **1. Dribbling (Menggiring bola)**

Dribbling atau memantul-mantulkan bola (membawa bola) dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan atau berlari. Pelaksanaannya dapat dikerjakan dengan tangan kanan atau tangan kiri, seperti :

1. Dribble rendah
2. Dribble tinggi
3. Dribble lambat
4. Dribble cepat

##### **2. Passing (Mengoper bola)**

Macam-macam passing/operan dengan dua tangan :

1. The two hand chest pass : operan setinggi dada/ tolakan dada
2. The over head pass : operan atas kepala
3. The bounce pass : operan pantulan
4. The under hand passa : operan ayunan bawah

Macam-macam operan dengan satu tangan :

1. The side arm pass/the base ball pass : operan samping
2. The lop pass : operan lambung
3. The back pass : operan gaetan
4. The jump hand pass : operan lompat

##### *Lemparan tolakan dada dengan dua tangan*

Lemparan atau operan ini merupakan lemparan yang sangat banyak dilakukan dalam permainan. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan dan kawan penerima bola tidak dijaga dengan dekat. Jarak lemparan ini antara 5 sampai 7 meter.

##### *Lemparan samping*

Lemparan samping berguna untuk operan jarak sedang dan jarak kira-kira antara 8 sampai 20 meter, bisa dilakukan untuk serangan kilat.

*Lemparan di atas kepala dengan dua tangan*

Operan ini biasanya digunakan oleh pemain-pemain jangkung, untuk menggerakkan bola di atas sehingga melampaui daya raih lawan. Operan ini juga sangat berguna untuk operan cepat, bila pengoper itu sebelumnya menerima bola di atas kepala.

*Lemparan bawah dengan dua dua tangan*

Lemparan atau operan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

*Lemparan kaitan*

Operan kaitan sebaiknya diajarkan setelah lemparan-lemparan yang lain dikuasai. Operan ini digunakan untuk dapat melindungi bola dan mengatasi jangkauan lawan terutama sekali bagi lemparan yang lebih pendek dari panjangnya. Ciri lemparan ini : bola dilemparkan di samping kanan/kiri, terletak di atas telinga kiri/kanan dan penerima ada di kiri kanan pelembar. Di samping operan-operan tersebut di atas, masih ada lagi macam-macam operan yang pada hakekatnya adalah merupakan kombinasi dari operan tersebut di atas.

### **3. Shooting (Menembak bola ke ring)**



Cara memasukkan bola atau menembak (shooting)

Bila dilihat dari posisi badannya terhadap papan maka dapat dibedakan :

1. Menghadap papan (facing shoot)
2. Membelakngi papan (back up shoot)

Sedang cara pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sikap berhenti, memutar, melompat dan berlari.

3. Menghadap papan dengan sikap berhenti :
  - a. tembakan dua tangan dari dada (two handed set shoot)
  - b. tembakan dua tangan dari atas kepala (two handed over head set shoot)
  - c. tembakan satu tangan (one hand set shoot)
  - d. tembakan satu tangan dari atas kepala (one hand over head shoot)
4. Menghadap papan dengan sikap melompat
5. Menghadap papan dengan sikap lari
6. Membelakangi papan dengan sikap berhenti
7. Membelakangi papan dengan sikap melompat

#### ***Cara berputar (Pivot)***

Memutar badan dengan salah satu kaki menjadi as/poros putaran (setelah kita menerima bola).

- a. pivot kemudian dribble (membawa bola)
- b. pivot kemudian passing (melempar bola)
- c. pivot kemudian shooting (menembakan bola)

Olah kaki atau gerakan kaki (foot work)

Keterampilan penguasaan gerak kaki di dalam hal :

- a. dapat melakukan start dengan cepat dan berhenti dengan segera tanpa kehilangan keseimbangan
- b. cepat mengubah arah gerak baik dalam pertahanan maupun dalam penyerangan.

Menggiring bola dapat dibagi dua :

- a. menggiring bola tinggi, gunanya untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan.
- b. Menggiring bola rendah, gunanya untuk menyusup dan mengacaukan pertahanan lawan, dan menggiring bola dalam menghadapi lawan.

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

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/I ( satu )  
Materi Pokok : Softball  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3 x 40 menit/ 1x pertemuan )

### **BB. Kompetensi Inti**

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

KI.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.

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

### CC.Kompetensi Dasar

| Kompetensi Dasar   | Indikator Pencapaian Kompetensi  |
|--|--|
| 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional       | 3.2.1 Menjelaskan pengertian permainan softball dengan benar<br>3.2.2 Menjelaskan cara melempar bola ke pemukul dengan benar<br>3.2.3 Menjelaskan melempar bola ke segala arah dengan benar<br>3.2.4 Menjelaskan cara menangkap bola dari segala arah dengan benar<br>3.2.5 Menjelaskan cara bermain bola softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, dan memukul dengan benar           |
| 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. | 4.2.1 Mempraktikkan pengertian permainan softball dengan benar<br>4.2.2 Mempraktikkan cara melempar bola ke pemukul dengan benar<br>4.2.3 Mempraktikkan melempar bola ke segala arah dengan benar<br>4.2.4 Mempraktikkan cara menangkap bola dari segala arah dengan benar<br>4.2.5 Mempraktikkan cara bermain bola softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, dan memukul dengan benar |

#### **DD. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan pengertian permainan softball dengan benar
2. Menjelaskan cara melempar bola ke pemukul dengan benar
3. Menjelaskan melempar bola ke segala arah dengan benar
4. Menjelaskan cara menangkap bola dari segala arah dengan benar
5. Menjelaskan cara bermain bola softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, dan memukul dengan benar
6. Mempraktikkan pengertian permainan softball dengan benar
7. Mempraktikkan cara melempar bola ke pemukul dengan benar
8. Mempraktikkan melempar bola ke segala arah dengan benar
9. Mempraktikkan cara menangkap bola dari segala arah dengan benar
10. Mempraktikkan cara bermain bola softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik melempar, menangkap, dan memukul dengan benar

#### **EE. Materi Pembelajaran**

Softball

Terlampir

#### **FF. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : *Scientific (5M)*

Model : Discovery learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

#### **GG. Sumber Belajar.**

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII

#### **HH. Media Pembelajaran.**

1. Bola
2. Laptop
3. Lcd
4. Proyektor
5. Alat dan bahan
  - Glove
  - Bola softball
  - Stik

- Lapangan softball
- Peluit
- Kapur
- Kun

## II. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

| No | Kegiatan Pembelajaran  |
|----|--|
| 1  | <p><b>Pendahuluan (15 Menit )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.</li> <li>j. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.</li> <li>k. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</li> </ul>  |
| 2  | <p><b>3. Kegiatan Inti ( 50 )</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> |
| 3  | <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>• Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti</li> </ul>  |
| 4 | <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball/kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| 5 | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul>   |
| 6 | <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan soft-ball/kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |
| 7 | <p><b>Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari</li> <li>- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.</li> <li>- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang</li> </ul>   |

**JJ. Penilaian**

7) Teknik Penilaian : Tes Unjuk Kerja

8) Bentuk Penilaian: Observasi

9) Kisi-kisi Tes Unjuk Kerja

| No | Indikator         | Rubrik   |
|----|-------------------|--|
| 1. | Sikap Awal        | <p>Nilai 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memegang bola dengan baik</li> <li>- Pandangan ke arah teman dan lawan</li> </ul> <p>Nilai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 0</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika tidak memenuhi kriteria</li> </ul>  |
| 2. | Sikap Pelaksanaan | <p>Nilai 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melempar dengan baik</li> <li>- Menangkap dengan baik</li> <li>- Memukul dengan baik</li> <li>- Perkenaan pada alat pukul</li> </ul> <p>Nilai 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 3 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 2 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 0</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika tidak memenuhi kriteria</li> </ul> |
| 3. | Sikap Akhiran     | <p>Nilai 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan 2x pengulangan</li> <li>- Membereskan alat dengan baik</li> </ul> <p>Nilai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria</li> </ul> <p>Nilai 0</p> <p>Jika tidak memenuhi kriteria</p>   |

#### Rubrik Penilaian

Unjuk kerja dalam permainan bola kasti

| No | Aspek yang dinilai | Skor |   |   |   |
|----|--------------------|------|---|---|---|
|    |                    | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | Sikap Awal         |      |   |   |   |

|               |                   |             |  |  |  |
|---------------|-------------------|-------------|--|--|--|
| 2             | Sikap Pelaksanaan |             |  |  |  |
| 3             | Sikap Akhiran     |             |  |  |  |
| Jumlah        |                   |             |  |  |  |
| Skor Maksimal |                   | 8 = (2+4+2) |  |  |  |

Jumlah nilai yang diperoleh

Nilai Ketrampilan =  $\frac{\text{—————}}{8} \times 100$

8

Guru Pembimbing

Sleman, 28 – 09 - 2017  
Mahasiswa PLT

Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Drs. Tri Wahyana Kuntara, M.A  
NIP. 19610126 198303 1 005

## LAMPIRAN MATERI SOFTBALL

Permainan softball diciptakan oleh George Hansock (Amerika Serikat) dan



*Permainan softball*

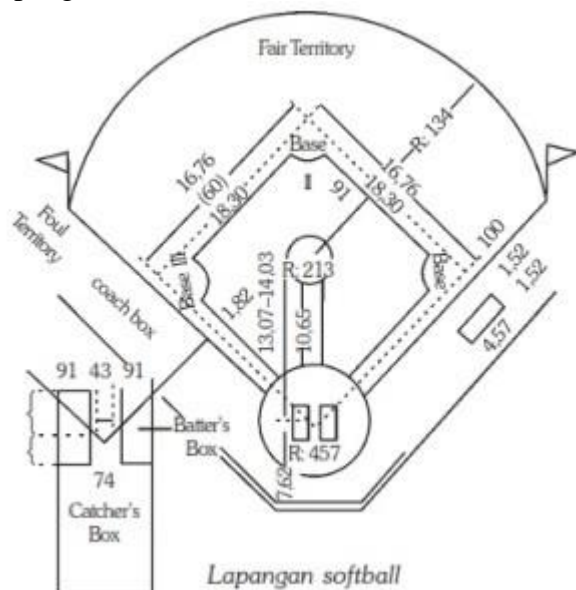
dimainkan pertama kali di Chicago.

Peraturan permainan dibuat oleh Lewis Robert tahun 1906 dan pada tahun 1916 diperbaiki oleh Matthew. Pada tahun 1930, ada perubahan permainan dari indoor ke outdoor oleh H. Fischer dan M.J. Ponley. Pada tahun 1968, permainan softball diperkenalkan di Asia, ketika dilakukan kejuaraan di Manila. Softball pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada PON VII di Surabaya tahun 1969.

## Peraturan Permainan Softball

### a. Lapangan Softball

Lapangan softball berbentuk segi empat, panjang setiap sisinya 16,76 m. Ukuran lapangan softball adalah sebagai berikut.



*Lapangan softball*

1. Panjang setiap sisinya 16,76 m.
2. Jarak dari home base ke tempat pelempar adalah 13,07 m.
3. Tempat pelempar berdiri (pitcher plate), berukuran  $\pm 60 \times 15$  m.
4. Permainan softball mempunyai tiga tempat hinggap pelari yang disebut base. Base terdiri atas base I, II, dan III, sedang base IV langsung dilewati. Base IV merupakan tempat untuk memukul (home base). Setiap base terbuat dari karet

atau kanvas yang merupakan bantalan, dengan ukuran masing-masing base  $38 \times 38$  cm dan tebal 5-12,5 cm, kecuali home base berukuran  $42,5 \times 21,5/22$  cm sisi puncaknya berukuran 30 cm.

5. Perpanjangan garis dari home base ke base I dan II disebut garis batas/sector, gunanya untuk menentukan bola itu jatuh di dalam atau di luar garis batas.

## Perlengkapan Pemain Softball

Setiap tim harus menggunakan seragam softball dan topi yang bernomor, serta alat lain untuk penjaga. Perlengkapan untuk para penjaga, antara lain:



1. Pemain penjaga memakai glove (semacam sarung tangan) yang terbuat dari kulit agak tebal, berukuran  $38 \times 38$  cm dan beratnya 283 gram. Untuk penjaga belakang atau Catcher, selain memakai glove juga mengenakan pelindung muka atau kepala yang disebut masker/face mark dan pelindung badan yang disebut body protector.
2. Bola terbuat dari kulit yang di dalamnya terdiri atas campuran gabus dan karet. Lingkaran bola 30 cm dan berat bola 190 gram.
3. Alat pemukul atau stick yang dipakai harus sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh PB PERBASASI yang panjangnya tidak lebih dari 40 cm.

## Cara-cara Bermain Softball

### a. Peraturan permainan softball

Peraturan permainan softball, meliputi:

1. Jumlah pemain dalam satu regu terdiri atas 9 orang.
2. Pertandingan dipimpin oleh wasit, di setiap base ditempatkan seorang pembantu wasit (umpire) yang disebut base umpire.
3. Lamanya permainan ditentukan oleh inning, yaitu sebanyak 7 inning. Adapun yang dimaksud satu inning adalah setiap regu bermain sekali giliran memukul dan sekali giliran menjaga.

### b. Permainan softball

1. Untuk menentukan siapa yang menjadi regu penjaga (home team/HT) dan siapa regu pemukul (visiting team/VT) harus dilakukan undian (toss) dengan uang logam.
2. Permainan dilakukan sebanyak tujuh inning. Untuk pertandingan antarsekolah dapat dibatasi dengan waktu  $1\frac{1}{2}$  jam, tetapi dengan catatan sesudah mencapai 5 inning penuh (perjanjian setempat).
3. Apabila suatu regu tidak datang di lapangan pada waktu bertanding, regu tersebut dinyatakan kalah, dan regu yang menang dapat nilai 7- 0.

4. Nilai tidak dihitung jika terjadinya bersamaan dengan terjadinya out yang ke-3 di first base atau di katuk di tempat lain (sebelum mencapai base).

### c. Pitching

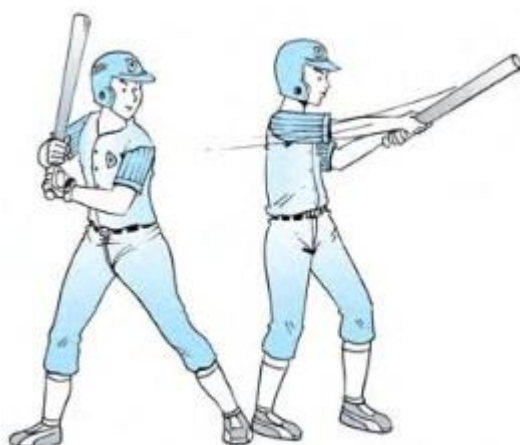
1. Pitcher harus berdiri di pitcher's plate atau kedua kaki cukup menyentuh plate



dengan tumit ujung kaki.

2. Pitcher harus menghadap ke batter.
3. Pitcher harus memegang bola jika akan melakukan pitching dan harus di depan badan.
4. Pada waktu melakukan pitching, pitcher hanya boleh melangkah satu langkah ke depan/ke arah batter dan gerakan harus simultan.
5. Putaran lengan hanya satu kali (ke belakang).
6. Pitcher hanya boleh menahan bola selama 30 detik.
7. Antarkotak bola dengan glove paling cepat 2 glove.
8. Pelanggaran terhadap ketentuan-ketentuan tersebut di atas oleh pitcher, dinyatakan ilegal pitch (tidak sah),
9. Jika terjadi ilegal pitch, bola dinyatakan mati, pelari dari base maju satu base, pemukul (batter) memperoleh tambahan bola.

### d. Batting



1. *Memegang dan mengayun pemukul (stick)* Pemukul harus berdiri di dalam batter's box, sebab jika salah satu kaki keluar dari batter's box pada waktu pemukul bola dan kena, baik fair ball maupun foul ball, maka dinyatakan mati (out).
2. Pemukul harus sesuai urutan pemukul atau harus sesuai dengan daftar pemain yang ada di panitia.
3. Apabila terjadi out ke-3 (mati ke-3) pada waktu seorang batter belum menyelesaikan gilirannya maka dia akan menjadi pemukul pertama pada inning berikutnya.

### e. Strike

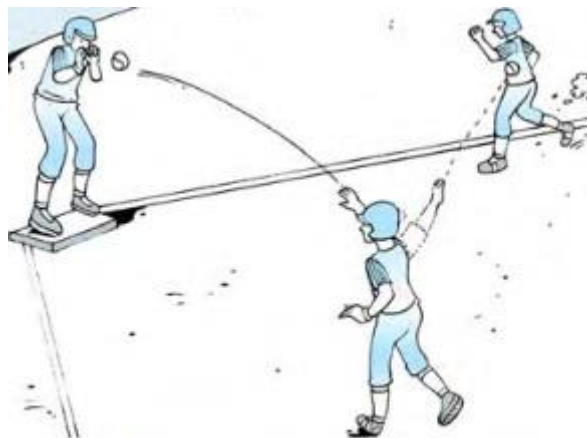
Strike dinyatakan kepada batter, apabila:

1. Pemukul berhasil atau tidak berhasil memukul bola dari pitcher yang masuk strike zone maupun yang tidak termasuk strike zone; apabila hal itu terjadi pada strike III dan ditangkap catcher, batter, dinyatakan out. Atau jika kurang dari 2 out, bola dilepaskan oleh catcher dan first base ada pelari, batter dinyatakan out.
2. Foul tape yang ditangkap catcher.
3. Foul ball yang terjadi sebelum pukulan ke-3 dan tidak tertangkap oleh fielder (penjaga).
4. Bola dari pitcher yang dipukul oleh batter tetapi tidak kena.

### **f. Sliding**

Sliding, yaitu berhenti pada suatu base sambil mengerem dengan cara menjatuhkan badan ke muka atau ke belakang agar sukar di-tick.

### **g. Mematikan lawan (men-tick)**



Pelaksanaannya:

1. Tick sebelum pelari sampai di base (bola tidak boleh dilepas oleh penjaga).
2. Jika seorang berlari menuju suatu base maka cukup membakar atau menginjak base yang akan dituju pelari.
3. Regu pemukul dinyatakan tiga kali mati, maka diadakan pertukaran posisi jaga.

### **h. Cara mendapatkan angka dalam permainan softball**

Pelaksanaannya:

1. Setiap pelari dengan pukulan yang baik dan dapat kembali melampaui home base mendapatkan nilai 1 (satu), pemain tetap ada di base (tidak keluar).
2. Bola dipukul melambung, langsung dinyatakan mati serta pelari lain harus kembali ke base yang semula ditempati agar tidak dibakar basenya, pelari yang kembali dapat di-tick.
3. Home run, terjadi apabila bola yang dipukul tidak dapat ditangkap, dengan nilai 2.

### **Beberapa Hal Penting dalam Permainan Softball**

Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan dalam permainan softball, yaitu:

- a. Terjadi masalah di lapangan, jika ada pemain yang melakukan gerakan yang salah pada saat melambungkan bola atau ada pemain mengganggu.

- b. Apabila terjadi angka seri sampai inning 7 maka pertandingan dilanjutkan dengan inning, dan jika masih seri serta kondisi tidak memungkinkan maka pertandingan diulang.
- c. Tim yang menolak bermain pada waktu yang sudah ditentukan atau play ball maka dinyatakan kalah 7–0.
- d. Time out 1 kali setiap inning selama 1 menit.

### **Faktor Keselamatan Permainan Softball**

Untuk faktor keselamatan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam permainan softball, yaitu:

- a. Setiap tim berpakaian softball dan cap. Di depan pakaian dituliskan nama daerah atau klub, sedangkan di belakang nomor punggung.
- b. Pemain penjaga memakai sarung tangan (glove) yang dibuat dari kulit agak tebal dengan ukuran  $\pm 283,33$  gram. Untuk pemain belakang atau catcher dilengkapi juga pelindung muka (face masker), pelindung kepala (head masker), dan pelindung badan (body protector).
- c. Pemukul (stick) sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh PB Perbasasi, yaitu kayu dengan panjang  $\pm 40$  cm.
- d. Bola dibuat dari kulit berwarna putih dengan ukuran berat  $\pm 190$  gram dengan keliling bola 30 cm.

### **Bermain Softball dengan Peraturan Sederhana**

Pelaksanaannya:

- a. Jumlah pemain 9 orang.
- b. Ukuran lapangan persegi panjang.
- c. Pemukul lebih kecil (pemukul kasti).
- d. Bola menggunakan bola tenis.
- e. Tiap bermain ada penjaga dan ada yang memukul.
- f. Setelah memukul bola, siswa berlari ke base 1, 2, 3, dan kembali ke base 4.
- g. Nilai 1 untuk pemain yang sudah menempuh base 1, 2, 3, dan 4.
- h. Nilai 2 untuk home run.
- i. Lamanya permainan 1 inning  $\pm 30$  menit.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/I ( satu )  
Materi Pokok : Bulutangkis  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3 x 40 menit/ 1x pertemuan)

**KK. Kompetensi Inti**

- KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI.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.
- KI.4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**LL. Kompetensi Dasar**

| <b>Kompetensi Dasar</b>  | <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>   |
|--|--|
| 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional       | 3.2.1 Menjelaskan cara servis di permainan bulutangkis dengan benar<br>3.2.2 Menjelaskan cara pukulan lop di permainan bulutangkis dengan benar<br>3.2.3 Menjelaskan cara pukulan smash di permainan bulu tangkis dengan benar       |
| 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. | 4.2.1 Mempraktikkan cara servis di permainan bulutangkis dengan benar<br>4.2.2 Mempraktikkan cara pukulan lop di permainan bulutangkis dengan benar<br>4.2.3 Mempraktikkan cara pukulan smash di permainan bulu tangkis dengan benar |

### MM. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan cara servis di permainan bulutangkis dengan benar
2. Menjelaskan cara pukulan lop di permainan bulutangkis dengan benar
3. Menjelaskan cara pukulan smash di permainan bulu tangkis dengan benar
4. Mempraktikkan cara servis di permainan bulutangkis dengan benar
5. Mempraktikkan cara pukulan lop di permainan bulutangkis dengan benar
6. Mempraktikkan cara pukulan smash di permainan bulu tangkis dengan benar

### NN. Materi Pembelajaran

Bulutangkis

Terlampir

### OO. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *Scientific (5M)*

Model : Discovery learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

### PP. Sumber Belajar.

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII

### QQ. Media Pembelajaran.

1. Laptop
2. Lcd
3. Proyektor
3. Alat dan bahan
  - kock
  - Lapangan bulutangkis
  - Peluit
  - Raket

### RR. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

| No | Kegiatan Pembelajaran  |
|----|--|
| 1. | <b>Pendahuluan (15 Menit )</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.</li><li>m. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.</li></ol> |

|    |   |
|----|---|
|    | n. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.   |
| 2. | <p><b>Kegiatan Inti ( 50 )</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> |
| 3. | <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance))</li> </ul>   |
| 4. | <b>Eksplorasi</b>   |

|    |   |
|----|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan servis dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan pergerakan kaki dengan berbagai variasi ke berbagai arah secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Memukul bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai sikap berdiri untuk menerima shuttlecock dengan berbagai variasi secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> |
| 5. | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bulutangkis yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul>   |

|    |   |
|----|---|
| 6. | <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Bulutangkis</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |
| 7. | <p><b>Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari</li> <li>- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.</li> </ul> <p>Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang</p>   |

**SS. Penilaian**

**1. Instrumen Penilaian Sikap Spiritual**

| No | Nama Peserta Didik | Indikator :<br>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran (1 - 4) |
|----|--------------------|---|
|    |                    |   |
|    |                    |   |
|    |                    |   |
|    |                    |   |

**Petunjuk penyekoran :**

**Skor 4** = Baik Sekali ; selalu berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 3** = Baik; sering berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 2** = Cukup; kadang-kadang berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 1** = Kurang ; berdoa dengan tidak sungguh-sungguh

**2. Sikap Sosial**

- Teknik : Observasi
- Bentuk Instrumen : Pedoman observasi Toleransi

**Instrumen Penilaian Observasi**

Nama Peserta didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : Toleransi keberagaman

Periode Penilaian : .....

| No     | Pernyataan   | RUBRIK |    |    |    |
|--------|--|--------|----|----|----|
|        |  | SL     | SR | KD | TP |
| 1      | Menghargai teman yang berbeda ras  |        |    |    |    |
| 2      | Tidak menghina teman yang berbeda jenis kelamin                                      |        |    |    |    |
| 3      | Dapat menerima kelemahan orang lain  |        |    |    |    |
| 4      | Memaafkan kesalahan orang lain   |        |    |    |    |
| 5      | Mampu dan mau bekerja sama dengan siapa pun yang memiliki keberagaman ras dan gender |        |    |    |    |
| Jumlah |  |        |    |    |    |

Petunjuk Penskoran :

Keterangan penskoran

Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

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

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

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 14, skor tertinggi 4 x 5 pernyataan = 20, maka skor akhir :

$$\frac{14}{20} \times 4 = 2,8$$

Peserta didik memperoleh nilai :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor 3,20 – 4,00

Baik : apabila memperoleh skor 2,80 – 3,19

Cukup : apabila memperoleh skor 2,40 – 2,79

Kurang : apabila memperoleh skor kurang 2,40

### 3. Pengetahuan

- Teknik : Test Tulisan
- Bentuk Instrumen : Uraian

### 4. Keterampilan

- a. Teknik penilaian :
  - Penilaian portofolio
  - penilaian kinerja
- b. Bentuk Instrumen : Rubrik penilaian portofolio, rubric penilaian diskusi

## **RUBRIK PENILAIAN PORTOFOLIO**

### a. Indikator Penilaian

1. Menunjukkan karakteristik ras dalam masyarakat
2. Menunjukkan karakteristik gender dalam masyarakat



|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Skor/Nilai |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Petunjuk Penskoran

| Jumlah skor | Konversi    | Predikat | Keterangan  |
|-------------|-------------|----------|-------------|
| 100         | 3,67 – 4,00 | A        | SANGAT BAIK |
| 90-99       | 3,34 – 3,66 | A-       | SANGAT BAIK |
| 80-89       | 3,01 – 3,33 | B+       | BAIK        |
| 70-79       | 2,67 – 3,00 | B        | BAIK        |
| 60-69       | 2,34 – 2,66 | B-       | CUKUP       |
| 50-59       | 2,01 – 2,33 | C+       | CUKUP       |

Guru Pembimbing

Sleman, 28 – 09 - 2017  
Mahasiswa PLT

Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Drs. Tri Wahyana Kuntara, M.A  
NIP. 19610126 198303 1 005

**LAMPIRAN MATERI**

**BULUTANGKIS**

**Bulu tangkis** merupakan permainan bola kecil yang paling populer. Berbeda dengan jenis permainan bola lainnya, bola yang digunakan dalam bulu tangkis berupa shuttlecock atau kok. Sebelum melakukan permainan ini, terlebih dahulu Anda harus memahami peraturan serta teknik dasar dalam permainan bulu tangkis.

## Peraturan Dasar Bulu Tangkis

Peraturan permainan bulu tangkis yang akan dibahas berikut ini meliputi aturan servis dan pemain.

### 1. Servis

Servis merupakan pukulan yang dilakukan di awal permainan. Berikut ini beberapa aturan tentang cara melakukan servis yang benar.

- Servis harus dilakukan segera untuk menandakan dimulainya permainan.
- Servis dilakukan hanya jika semua pemain telah siap.
- Server atau penerima servis berada pada posisi menyilang.
- Server atau pun penerima tidak boleh berada di atas garis ketika servis dilakukan.
- Raket mengenai kok bagian bawah serta perkenaannya di bawah pinggang.
- Raket harus mengarah ke bawah saat servis dilakukan dan kepalanya berada lebih rendah dari tangan pemegang raket.
- Gerakan raket adalah kontinu ke depan setelah melakukan servis.
- Pemain boleh bergerak ketika kepala raket server sudah menyentuh kok.



### 2. Pemain Bulu Tangkis

- Permainan tunggal (single) dilakukan oleh dua pasangan yang masing-masing terdiri atas satu orang.
- Permainan ganda (double) dilakukan oleh dua pasangan yang masing-masing terdiri atas dua orang.
- Pihak pelaku servis disebut inside dan penerima disebut outside

### Teknik Dasar Bulu Tangkis

Pada kelas sebelumnya, Anda telah mempelajari cara melakukan servis dan lob. Pada pelajaran ini, Anda akan lebih memperdalam teknik servis dan teknik pukulan lainnya.

Dalam melakukan teknik ini, perlu diperhatikan posisi pemain dan datangnya kok dari pihak lawan. Pemain harus mengambil posisi yang tepat untuk mengembalikan pukulan dari lawan.

## 1. Teknik Variasi Servis

Pukulan servis adalah pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal sebagai pembuka permainan. Berikut ini macam-macam pukulan servis dalam permainan bulu tangkis.

### a. Pukulan servis drive

Tujuan dari servis drive adalah memukul kok dengan cepat, mendatar, dan setipis mungkin melewati net. Sasarannya adalah sudut titik-titik perpotongan antara garis belakang dengan garis tengah lapangan. Cara melakukan pukulan servis ini adalah dengan melemparkan kok agak jauh dari badan. Lengan bergerak bebas dan leluasa



Servis pendek

dalam mengayunkan raket.

### b. Pukulan servis pendek

Servis pendek adalah servis di mana kok melintas tipis melewati net. Pukulannya mengarahkan kok ke sudut perpotongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dan garis tepi. Coba Anda lakukan servis pendek dengan cara berikut ini.

1. Tangan kanan memegang raket dan tangan kiri memegang kok.
2. Perpindahan berat badan dimulai dari kaki belakang ke kaki depan.
3. Ayunkan raket dari belakang setinggi bahu ke depan.
4. Lepaskan kok dan pukullah kok dengan penuh atau dipotong.

### c. Pukulan servis panjang

Servis panjang bertujuan menerbangkan kok setinggi-tingginya sehingga jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan. Pada permainan tunggal, servis panjang dilakukan

dengan memukul penuh kok. Untuk melakukan pukulan servis panjang Anda dapat



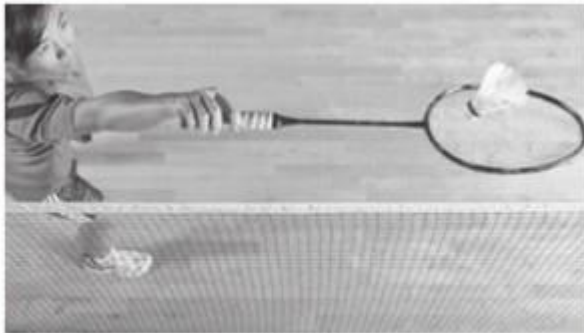
melakukan cara berikut.

1. Letakkan kaki kiri ke depan.
2. Titik berat badan berada di antara kedua kaki.
3. Ayunkan tangan yang memegang raket ke belakang sampai setinggi bahu.
4. Pukullah kok setelah ayunan sampai di depan badan dengan mencambukkan pergelangan tangan.

#### d. Pukulan servis cambukan

Servis cambukan menerbangkan kok ke belakang. Hasil pukulan ini bisa membingungkan lawan sehingga kok jatuh tanpa disadari pihak lawan. Sasaran servis ini adalah sudut perpotongan garis tepi dengan garis belakang dan sudut perpotongan garis belakang dengan garis tengah. Servis ini caranya sama dengan servis biasa. Tetapi, pukulan mendadak dicambukkan saat raket menyentuh kok.

## 2. Teknik Pukulan Net



Pukulan net

Pukulan net adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan. Perkiraan jatuh kok harus sedekat mungkin dengan net. Pada saat akan melakukan pukulan ini, langkahkan kaki kanan Anda mendekati net, tekuk lutut, posisi kaki lurus di belakang, dan lengan diluruskan ke depan mengarah pada kok. Jenis pukulan ini dapat dilakukan dengan forehand maupun backhand, hanya saja pada saat perkenaan pergelangan tangan agak diangkat sedikit.

## 3. Pukulan Chop atau Dropshot



Pukulan *dropshot*

Pukulan dropshot adalah pukulan yang mengarahkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin dengan net. Gerak pukulannya hampir sama dengan pukulan lob, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan dan memerlukan perasaan agar kok meluncur tipis di atas net, sehingga sulit dijangkau lawan.

#### **4. Pukulan Lob**

Pukulan lob dilakukan untuk menerbangkan kok setinggi mungkin jauh ke belakang garis lapangan. Teknik pukulan lob ada dua macam yaitu: overhead lob, yaitu pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala, dan underhand lob, yaitu pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul kok yang berada di bawah badan pada saat pertandingan bulu tangkis.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/I ( satu )  
Materi Pokok : Tenis  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3 x 40 menit/ 1x pertemuan)

**TT. Kompetensi Inti**

- KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI.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.
- KI.4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**UU. Kompetensi Dasar**

| <b>Kompetensi Dasar</b>  | <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>   |
|--|--|
| 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional       | 3.2.1 Menjelaskan cara servis di permainan tenis dengan benar<br>3.2.2 Menjelaskan cara memukul bola di permainan bola tenis dengan benar<br>3.2.3 Menjelaskan cara smash di permainan bola tenis dengan benar       |
| 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. | 4.2.1 Mempraktikkan cara servis di permainan tenis dengan benar<br>4.2.2 Mempraktikkan cara memukul bola di permainan bola tenis dengan benar<br>4.2.3 Mempraktikkan cara smash di permainan bola tenis dengan benar |

## VV. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan cara servis di permainan tenis dengan benar
2. Menjelaskan cara memukul bola di permainan bola tenis dengan benar
3. Menjelaskan cara smash di permainan bola tenis dengan benar
4. Mempraktikkan cara servis di permainan tenis dengan benar
5. Mempraktikkan cara memukul bola di permainan bola tenis dengan benar
6. Mempraktikkan cara smash di permainan bola tenis dengan benar

## WW. Materi Pembelajaran

Tenis

Terlampir

## XX. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *Scientific (5M)*

Model : Discovery learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

## YY. Sumber Belajar.

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII

## ZZ. Media Pembelajaran.

1. Bola
2. Laptop
3. Lcd
4. Proyektor
5. Alat dan bahan
  - Bola tenis
  - Lapangan tenis
  - Raket tenis
  - Peluit

## AAA. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

| No | Kegiatan Pembelajaran   |
|----|---|
| 1. | <b>Pendahuluan (15 Menit )</b> <ol style="list-style-type: none"><li>o. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.</li></ol> |

|    |  |
|----|--|
|    | <p>p. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.</p> <p>q. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</p>   |
| 2. | <p><b>4. Kegiatan Inti ( 50 )</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis (teknik memegang raket, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang Raket, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> </ul> <p>Mengamati pertandingan tenis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang raket, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> |
| 3. | <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan tenis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan tenis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis (teknik memegang raket, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop)</li> </ul>  |
| 4. | <p><b>Eksplorasi</b></p>   |

|    |  |
|----|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, dan servis secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</li> </ul> |
| 5. | <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan tenis yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan tenis dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul>  |
| 6. | <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan tenis dengan menerapkan variasi dan kombinsi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> </ul>                     |

|    |   |
|----|---|
|    | Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama  |
| 7. | <p><b>Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari</li> <li>- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.</li> <li>- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang</li> </ul> |

### BBB. Penilaian

#### 5. Instrumen Penilaian Sikap Spiritual

| No | Nama Peserta Didik | Indikator :<br>Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran (1 - 4) |
|----|--------------------|---|
|    |                    |   |
|    |                    |   |
|    |                    |   |
|    |                    |   |

**Petunjuk penyekoran :**

**Skor 4** = Baik Sekali ; selalu berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 3** = Baik; sering berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 2** = Cukup; kadang-kadang berdoa dengan sungguh-sungguh

**Skor 1** = Kurang ; berdoa dengan tidak sungguh-sungguh

6. Sikap Sosial

- Teknik : Observasi
- Bentuk Instrumen : Pedoman observasi Toleransi

**Instrumen Penilaian Observasi**

Nama Peserta didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : Toleransi keberagaman

Periode Penilaian : .....

| No     | Pernyataan   | RUBRIK |    |    |    |
|--------|--|--------|----|----|----|
|        |  | SL     | SR | KD | TP |
| 1      | Menghargai teman yang berbeda ras  |        |    |    |    |
| 2      | Tidak menghina teman yang berbeda jenis kelamin                                      |        |    |    |    |
| 3      | Dapat menerima kelemahan orang lain  |        |    |    |    |
| 4      | Memaafkan kesalahan orang lain   |        |    |    |    |
| 5      | Mampu dan mau bekerja sama dengan siapa pun yang memiliki keberagaman ras dan gender |        |    |    |    |
| Jumlah |  |        |    |    |    |

**Petunjuk Penskoran :**

Keterangan penskoran

Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

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

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

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 14, skor tertinggi 4 x 5 pernyataan = 20, maka skor akhir :

$$\frac{14}{20} \times 4 = 2,8$$

Peserta didik memperoleh nilai :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor 3,20 – 4,00

Baik : apabila memperoleh skor 2,80 – 3,19

Cukup : apabila memperoleh skor 2.40 – 2,79

Kurang : apabila memperoleh skor kurang 2.40

7. Pengetahuan

- Teknik : Test Tulisan
- Bentuk Instrumen : Uraian

8. Keterampilan

c. Teknik penilaian :

- Penilaian portofolio
- penilaian kinerja

d. Bentuk Instrumen : Rubrik penilaian portofolio, rubric penilaian diskusi

**RUBRIK PENILAIAN PORTOFOLIO**

c. Indikator Penilaian

1. Menunjukkan karakteristik ras dalam masyarakat
2. Menunjukkan karakteristik gender dalam masyarakat
3. Mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tentang permasalahan tentang keberagaman ras dan gender
4. Menyusun portofolio tayangan tentang permasalahan keberagaman ras dan gender.
5. Mempresentasikan tulisan tentang tentang keberagaman ras dan gender

d. Rubrik penilaian portofolio

| No | Nama kelompok | Aktivitas dalam Pembelajaran |  |
|----|---------------|------------------------------|--|
|----|---------------|------------------------------|--|

|            |  |           |                       |              |             |                   |             |
|------------|--|-----------|-----------------------|--------------|-------------|-------------------|-------------|
|            |  | Penentuan | Kelengkapan informasi | Bahan tayang | Isi laporan | Penggunaan bahasa | Jumlah skor |
| Skor/nilai |  |           |                       |              |             |                   |             |
|            |  |           |                       |              |             |                   |             |

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

| Jumlah skor | Konversi    | Predikat | Keterangan  |
|-------------|-------------|----------|-------------|
| 100         | 3,67 – 4,00 | A        | SANGAT BAIK |
| 90-99       | 3,34 – 3,66 | A-       | SANGAT BAIK |
| 80-89       | 3,01 – 3,33 | B+       | BAIK        |
| 70-79       | 2,67 – 3,00 | B        | BAIK        |
| 60-69       | 2,34 – 2,66 | B-       | CUKUP       |
| 50-59       | 2,01 – 2,33 | C+       | CUKUP       |

### RUBRIK PENILAIAN DISKUSI DAN PRESENTASI

| No         | Nama Peserta Didik | Aktivitas dalam Pembelajaran |            |            |          |            |                     | Skor Total |
|------------|--------------------|------------------------------|------------|------------|----------|------------|---------------------|------------|
|            |                    | Kerjasama                    | Presentasi | Menanggapi | Bertanya | Menanggapi | Menghargai Pendapat |            |
| Skor/Nilai |                    |                              |            |            |          |            |                     |            |
|            |                    |                              |            |            |          |            |                     |            |

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

Petunjuk Penskoran

| Jumlah skor | Konversi | Predikat | Keterangan |
|-------------|----------|----------|------------|
|-------------|----------|----------|------------|

|       |             |    |             |
|-------|-------------|----|-------------|
| 100   | 3,67 – 4,00 | A  | SANGAT BAIK |
| 90-99 | 3,34 – 3,66 | A- | SANGAT BAIK |
| 80-89 | 3,01 – 3,33 | B+ | BAIK        |
| 70-79 | 2,67 – 3,00 | B  | BAIK        |
| 60-69 | 2,34 – 2,66 | B- | CUKUP       |
| 50-59 | 2,01 – 2,33 | C+ | CUKUP       |

Guru Pembimbing

Sleman, 28 – 09 - 2017  
Mahasiswa PLT

Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Drs. Tri Wahyana Kuntara, M.A  
NIP. 19610126 198303 1 005

## **MATERI TERLAMPIR**

### **TENIS**

#### **A. Pengertian dan Sejarah Tenis Lapangan**

**Tenis lapangan** adalah permainan yang menggunakan raket untuk memukul bola melewati net dan memantul sampai lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Seorang tentara Inggris bernama Mayor W.C. Wingfield memperkenalkan permainan ini

di dalam suatu pesta di Wales tahun 1873. Permainan ini berasal dari bangsa Yunani Kuno. Pada tahun 1879, sudah dimainkan di lapangan keras (gravel) hingga sekarang di Wimbledon-Inggris.

Di Indonesia, tenis lapangan diperkenalkan oleh Dr. Hoitep. Pada PON I di Solo tahun 1948, tenis sudah dipertandingkan. Wadah organisasi tenis Indonesia adalah

## **B. Teknik Dasar Tenis Lapangan**

### **1. Cara Memegang Raket**

- a. Forehand eastern;
- b. Continental;
- c. Western.

### **2. Sikap Menerima Servis**

- a. Memegang raket di depan badan (salah satu tangan).
- b. Tangan yang lain memegang leher raket.
- c. Raket setinggi bahu.
- d. Badan agak membungkuk.
- e. Berdiri dengan kaki agak dibuka.
- f. Berat badan agak condong ke depan.
- g. Pandangan melihat net.

### **3. Pukulan**

#### *a. Forehand drive*

1. Tangan memegang raket.
2. Raket diayun dari belakang.
3. Perkenaan bola, di samping pinggang.
4. Gerakan lanjutan dilakukan dengan lengan lurus ke depan.

#### *b. Backhand drive*

1. Tangan memegang raket.
2. Tangan diputar ke dalam (kiri).
3. Perkenaan bola tepat di samping kiri pinggang.
4. Gerakan lanjutan ke arah depan.

#### *c. Servis*

1. Pegang raket dengan cara kontinental.
2. Berat badan ke depan saat bola dilambungkan.
3. Bola dilambungkan ke sebelah kanan badan.
4. Lutut ditekuk.
5. Memukul bola dengan posisi tangan lurus.
6. Kaki belakang pindah ke depan.
7. Badan menjaga keseimbangan.

#### *d. Pukulan voli*

Pukulan voli dilakukan sebelum bola memantul ke lapangan.

1. Pegang raket.
2. Berat badan di kaki belakang.
3. Kaki belakang dilangkahkan ke depan. Pada saat perkenaan bola, tangan diluruskan.
4. Pukulan tidak keras.

#### *e. Pukulan melambung (lob)*

1. Pegang raket, tarik ke belakang.
2. Perkenaan bola dilakukan secara rileks.
3. Gerakan lanjutan ke arah depan.

#### *f. Pukulan overhead smash*

Pukulan smes ini harus dilatih secara berulang-ulang, untuk membiasakan pukulan secara keras dan mematikan lawan.

1. Pegang raket.
2. Angkat raket ke atas.
3. Kaki kanan di belakang.

4. Perkenaan bola tepat di atas kepala.
5. Gerakan lanjutan diarahkan ke bawah.

*g. Pukulan chop*

1. Pegang raket, putar badan ke samping kiri.
2. Tarik raket ke samping kanan.
3. Perkenaan bola pada posisi di samping badan.
4. Gerakan mengikuti arah pukulan ke depan.

**C.Lapangan dan Perlengkapan Tenis Lapangan**

1. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran:
  - panjang 23,77 m dan lebar 8,23 m untuk tunggal (single),
  - untuk ganda panjang 23,77 m dan lebar 10,97 m.
2. Net (jaring); tingginya 910 mm dari tanah, terbuat dari anyaman tali nilon.
3. Bola; garis tengah 63,50 mm–66,67 mm. Beratnya 56,70 gr–58,48 gr.
4. Raket
  - untuk pemula/pelajar biasanya menggunakan raket yang ringan 1,5 ons–12,62 ons,
  - sedang 12,62 ons–14,5 ons, dan
  - berat 14,5 ons–15 ons.
5. Pakaian; seragam selalu putih-putih.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/I ( satu )  
Materi Pokok : Lompat jauh  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3 x 40 menit/ 1x pertemuan)

**CCC. Kompetensi Inti**

- KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI.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.
- KI.4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**DDD. Kompetensi Dasar**

| <b>Kompetensi Dasar</b>  | <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>   |
|--|--|
| 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.     | 3.3.1 Menjelaskan cara berlari di lompat jauh dengan baik dan benar<br>3.3.2 Menjelaskan cara melompat di atletik cabang lompat jauh dengan benar<br>3.3.3 Menjelaskan cara mendarat di atletik cabang lompat jauh dengan benar  |
| 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional | 4.3.1 Mempraktikkan berlari di lompat jauh dengan baik dan benar<br>4.3.2 Mempraktikkan cara melompat di atletik cabang lompat jauh dengan benar<br>4.3.3 Mempraktikkan cara mendarat di atletik cabang lompat jauh dengan benar |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### EEE. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan cara berlari di lompat jauh dengan baik dan benar
2. Menjelaskan cara melompat di atletik cabang lompat jauh dengan benar
3. Menjelaskan cara mendarat di atletik cabang lompat jauh dengan benar
4. Mempraktikkan berlari di lompat jauh dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan cara melompat di atletik cabang lompat jauh dengan benar
6. Mempraktikkan cara mendarat di atletik cabang lompat jauh dengan benar

### FFF. Materi Pembelajaran

Lompat jauh

Terlampir

### GGG. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific (5M)

Model : Discovery learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

### HHH. Sumber Belajar.

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII

### III. Media Pembelajaran.

1. Laptop
2. Lcd
3. Proyektor
4. Alat dan bahan
  - Lintasan/track atletik
  - Tali pembatas
  - Bendera start
  - Peluit

### JJJ. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

| No | Kegiatan Pembelajaran   |
|----|---|
| 1. | <p><b>Pendahuluan (15 Menit )</b></p> <p>r. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.</p> |

|    |   |
|----|---|
|    | <p>s. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukkan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.</p> <p>t. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</p>  |
| 2. | <p><b>Kegiatan Inti ( 50 )</b></p> <p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> |
| 3. | <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul>   |
| 4. | <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> </ul>   |

|    |   |
|----|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>        |
| 5. | <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul>  |
| 6. | <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |

|    |   |
|----|---|
| 7. | <p><b>Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari</li> <li>- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.</li> <li>- Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang</li> </ul> |
|----|---|

### KKK. Penilaian

10) Teknik Penilaian : Tes Unjuk Kerja

11) Bentuk Penilaian: Observasi

12) Kisi-kisi Tes Unjuk Kerja

| No | Indikator             | Rubrik  |
|----|-----------------------|---|
| 1. | Awalan                | Nilai 2<br>- Awalan dengan kecepatan tinggi<br>- Langkah mendekati garis tolakan baik<br>Nilai 1<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>- Jika tidak memenuhi kriteria |
| 2. | Tolakan               | Nilai 4<br>- Posisi kaki tumpu baik<br>- Sikap badan ketika menolak<br>Nilai 2<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>- Jika tidak memenuhi kriteria                   |
| 3. | Melayang dan Mendarat | Nilai 4<br>- Sikap badan saat melayang baik<br>- Sikap badan saat mendarat baik<br>Nilai 2<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>Jika tidak memenuhi kriteria         |



## **MATERI LOMPAT JAUH**

### **TERLAMPIR**

Lompat jauh adalah salah satu olahraga yang harus diajarkan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah baik dari tingkat dasar hingga menengah. Tentunya seorang guru harus mengerti tentang teknik lompat jauh yang benar sehingga dia mampu mengajarkan kepada siswa dengan baik dan benar. pada lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu :

1. Lompat Jauh gaya Jongkok (tuck),
2. gaya menggantung (hang style), dan
3. gaya jalan di udara (walking in the air).

Yang membedakan dari gaya-gaya tersebut adalah gerakan waktu melayang di udara.. Untuk memperoleh hasil lompatan yang jauh, selain diperlukan kemampuan fisik seperti

1. kekuatan,
2. daya ledak,
3. kekuatan,
4. kelincahan dan
5. keseimbangan, juga perlu diperhatikan mengenai tekniknya.

Berikut mengenai teknik dasar lompat jauh.

#### **A. Awalan**

a. Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (full speed) maka jarak awalan cukup dekat atau pendek saja (sekitar 30-35 meter atau kurang dari ini).

b. Sedangkan bagi atlet lain yang jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi (sekitar 30-45 meter atau lebih jauh dari itu).

- c. Bagi pemula tentu jarak awalan lebih pendek dari ancang-ancang tersebut.
- d. Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan. Hal ini tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet.
- e. Cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (sprint). Kecepatan ini harus dipertahankan sampai menjelang bertumpu atau menolak.
- f. Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (take off) gerakan lari dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada 3-4 langkah terakhir ini perhatian dan tenaga yang dicurahkan untuk melakukan tumpuan pada papan atau balok tumpu.

## B. Tolakan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan diantaranya :

- a. Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat. Bagian telapak kaki yang kuat untuk bertumpu adalah cenderung pada bagian tumit terlebih dahulu dan berakhir pada bagian ujung kaki.
- b. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang
- c. Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan
- d. Saat bertumpu, kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas.
- e. Pada kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

## C. Melayang Di Udara

Sikap Badan melayang di udara dipengaruhi oleh gaya apa yang diterapkan oleh atlet. Berikut penjelasannya :

1. Gaya Jongkok (Tuck)
  - a. Hindari mencondongkan badan ke depan atau ke belakang selama melayang
  - b. Kaki yang bertolak tergantung di belakang selama melayang.
  - c. Bengkokkan kaki bertolak dan tarik ke depan dan ke atas untuk mendarat.
  - d. Pertahankan paha dari kaki bebas dalam posisi horisontal.
  - e. Luruskan kaki yang diayun ke depan dan ke atas untuk mendarat.
2. Gaya Menggantung (Hang Style)
  - a. Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horisontal pada waktu bertolak.
  - b. Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang
  - c. Angkat posisi lengan pada waktu melayang
3. Gaya Berjalan Di Udara (Walking In The Air)
  - a. Setelah menolak maka tariklah kaki bebas ke bawah dan ke belakang.
  - b. Pada saat yang sama tariklah kaki yang menolak ke depan dan ke atas..

## D. Mendarat

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada tahap pendaratan :

- a) Harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu dapat dihindari
- b) Untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya dilakukan dengan dua kaki Sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit
- c) Sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan / dijulurkan ke depan. usahakan agar jarak antara kedua kaki jangan

terlalu berjauhan, karena semakin lebar jarak antara kedua kaki berarti akan semakin mengurangi jauhnya lompatan

- d) Untuk menghindari agar tidak jauh duduk pada pantat, maka setelah tumit berpijak di pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan dibiarkan condong terus jauh ke depan
- e) Setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ke tempat awalan melewati atau menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/I ( satu )  
Materi Pokok : Beladiri (Pencak Silat)  
Alokasi Waktu : 3 JP ( 3 x 40 menit/ 1x pertemuan)

**LLL. Kompetensi Inti**

- KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI.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.
- KI.4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**MMM. Kompetensi Dasar**

| Kompetensi Dasar                                | Indikator Pencapaian Kompetensi   |
|---|---|
| 3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri.      | 3.4.1 Menjelaskan cara pukulan lurus kedepan dengan baik dan benar<br>3.4.2 Menjelaskan cara tangkisan keluar dengan baik dan benar<br>3.4.3 Menjelaskan cara tendangan lurus kedepan dengan baik dan benar       |
| 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. | 4.4.1 Mempraktikkan cara pukulan lurus kedepan dengan baik dan benar<br>4.4.2 Mempraktikkan cara tangkisan keluar dengan baik dan benar<br>4.4.3 Mempraktikkan cara tendangan lurus kedepan dengan baik dan benar |

**NNN. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan cara pukulan lurus kedepan dengan baik dan benar
2. Menjelaskan cara tangkisan keluar dengan baik dan benar
3. Menjelaskan cara tendangan lurus kedepan dengan baik dan benar
4. mempraktikan cara pukulan lurus kedepan dengan baik dan benar
5. mempraktikan cara tangkisan keluar dengan baik dan benar
6. mempraktikan cara tendangan lurus kedepan dengan baik dan benar

**OOO. Materi Pembelajaran**

Beladiri (Pencak Silat)

Terlampir

**PPP. Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific (5M)

Model : Discofery learning

Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

**QQQ. Sumber Belajar.**

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud

**RRR. Media Pembelajaran.**

1. Laptop
2. Lcd
3. Proyektor
4. Alat dan bahan
  - Ruangan atau halaman sekolah
  - Arena pencak silat
  - Kun
  - Peluit

**SSS. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.**

| No | Kegiatan Pembelajaran  |
|----|--|
| 1. | <p><b>Pendahuluan (15 Menit )</b></p> <p>u. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran dengan kebersihan kelas, berdoa, absensi.</p> <p>v. Guru memotivasi peserta didik dengan menunjukan gambar kemudian menanyakan gambar tersebut kepada peserta didik.</p> |

|    |  |
|----|--|
|    | <p>w. Guru memberi informasi tentang kompetensi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</p>   |
| 2. | <p><b>Kegiatan Inti ( 50 )</b></p> <p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> |
| 3. | <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan gerak variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi tolok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</li> <li>• Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul>   |
| 4. | <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul>   |

|    |   |
|----|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul>  |
| 5. | <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul>   |
| 6. | <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pertandingan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> |
| 7. | <p><b>5. Penutup.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari</li> <li>- Peserta didik memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | - Guru menyampaikan informasi pembelajaran yang akan datang |
|--|---|

## Penilaian

13) Teknik Penilaian : Tes Unjuk Kerja

14) Bentuk Penilaian: Observasi

15) Kisi-kisi Tes Unjuk Kerja

| No | Indikator       | Rubrik   |
|----|-----------------|--|
| 1. | Tangkisan Dalam | Nilai 4<br>- Gerakan Pasang baik<br>- Gerakan tangkisan dalam baik<br>Nilai 2<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>- Jika tidak memenuhi kriteria |
| 2. | Tangkisan Luar  | Nilai 4<br>- Gerakan pasang baik<br>- Gerakan tangkisan luar baik<br>Nilai 2<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>- Jika tidak memenuhi kriteria  |
| 3. | Tangkisan Atas  | Nilai 4<br>- Gerakan pasang baik<br>- Gerakan tangkisan atas baik<br>Nilai 2<br>- Jika hanya memenuhi 1 kriteria<br>Nilai 0<br>Jika tidak memenuhi kriteria    |

Rubrik Penilaian

Unjuk kerja dalam Pencak Silat



berbagai variasi di berbagai negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu, seperti di Filipina Selatan dan Thailand Selatan. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, saat ini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh.

Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa), adalah nama organisasi yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara.

Suatu Seminar Pencak Silat diadakan oleh Pemerintah pada tahun 1973 di Tugu, Bogor. Dalam Seminar ini pulalah dilakukan pengukuhan istilah bagi seni pembelaan diri bangsa Indonesia dengan nama "Pencak Silat" yang merupakan kata majemuk. Di masa lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah Pencak Silat. Di beberapa daerah di Jawa lazimnya digunakan nama Pencak sedangkan di Sumatera orang menyebut Silat. Sedang kata pencak sendiri dapat mempunyai arti khusus begitu juga dengan kata silat.

Pencak, dapat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri, yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan.

Silat, mempunyai pengertian gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/ manusia dari bela diri atau bencana. Dewasa ini istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, seni, bela diri dan kebatinan. Definisi pencak silat selengkapnyanya yang pernah dibuat PB. IPSI bersama BAKIN tahun 1975 adalah sebagai berikut :

"Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Meskipun demikian, silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian yang luas, (yaitu penduduk daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung Malaka), berbagai kelompok etnik lainnya yang menggunakan lingua franca bahasa Melayu di berbagai daerah di pulau-pulau Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi, dan lain-lainnya juga mengembangkan sebetuk silat tradisional mereka sendiri.

Ada yang berpendapat bahwa terdapat pengaruh ilmu beladiri dari Cina dan India dalam silat. Ini ada benarnya, bahkan bisa jadis sesungguhnya tidak hanya itu. Hal ini dapat dimaklumi karena memang kebudayaan Melayu (termasuk Pencak Silat) adalah kebudayaan yang terbuka yang mana sejak awal kebudayaan Melayu telah

beradaptasi dengan berbagai kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari India, Cina, Arab, Turki, dan lainnya. Kebudayaan-kebudayaan itu kemudian berasimilasi dan beradaptasi dengan kebudayaan penduduk asli. Maka kiranya historis pencak silat itu lahir bersamaan dengan munculnya kebudayaan Melayu.

## Sejarah Pencak silat

Tradisi silat diturunkan secara lisan dan menyebar dari mulut ke mulut, diajarkan dari guru ke murid. Karena hal itulah catatan tertulis mengenai asal mula silat sulit ditemukan. Kebanyakan sejarah silat dikisahkan melalui legenda yang beragam dari satu daerah ke daerah lain. Seperti asal mula silat aliran Cimande yang mengisahkan tentang seorang perempuan yang menyaksikan pertarungan antara harimau dan monyet dan ia mencontoh gerakan tarung hewan tersebut. Asal mula ilmu bela diri di Indonesia kemungkinan berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan berperang dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak. Seperti yang kini ditemui dalam tradisi suku Nias yang hingga abad ke-20 relatif tidak tersentuh pengaruh luar.

Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Meskipun demikian, silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian yang luas, yaitu para penduduk daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung Malaka, serta berbagai kelompok etnik lainnya yang menggunakan *lingua franca* bahasa Melayu di berbagai daerah di pulau-pulau Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi, dan lain-lainnya juga mengembangkan sebetulnya silat tradisional mereka sendiri. Dalam Bahasa Minangkabau, silat itu sama dengan silek. Sheikh Shamsuddin (2005) berpendapat bahwa terdapat pengaruh ilmu beladiri dari Cina dan India dalam silat. Bahkan sesungguhnya tidak hanya itu. Hal ini dapat dimaklumi karena memang kebudayaan Melayu (termasuk Pencak Silat) adalah kebudayaan yang terbuka yang mana sejak awal kebudayaan Melayu telah beradaptasi dengan berbagai kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari India, Cina, Arab, Turki, dan lainnya. Kebudayaan-kebudayaan itu kemudian berasimilasi dan beradaptasi dengan kebudayaan penduduk asli. Maka kiranya historis pencak silat itu lahir bersamaan dengan munculnya kebudayaan Melayu. Sehingga, setiap daerah umumnya memiliki tokoh persilatan yang dibanggakan. Sebagai contoh, bangsa Melayu terutama di Semenanjung Malaka meyakini legenda bahwa Hang Tuah dari abad ke-14 adalah pendekar silat yang terhebat. Hal seperti itu juga yang terjadi di Jawa, yang membanggakan Gajah Mada.

Perkembangan dan penyebaran silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum Ulama, seiring dengan penyebaran agama Islam pada abad ke-14 di Nusantara. Catatan historis ini dinilai otentik dalam sejarah perkembangan pencak silat yang pengaruhnya masih dapat kita lihat hingga saat ini. Kala itu pencak silat telah diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau-surau. Silat lalu berkembang dari sekedar ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah. Disamping itu juga pencak silat menjadi bagian dari latihan spiritual.

Silat berkembang di Indonesia dan Malaysia (termasuk Brunei dan Singapura) dan memiliki akar sejarah yang sama sebagai cara perlawanan terhadap penjajah asing. Setelah zaman kemerdekaan, silat berkembang menjadi ilmu bela diri formal. Organisasi silat nasional dibentuk seperti *Ikatan Pencak Silat Indonesia* (IPSI) di Indonesia, *Persekutuan Silat Kebangsaan Malaysia* (PESAKA) di Malaysia, *Persekutuan Silat Singapore* (PERSIS) di Singapura, dan *Persekutuan Silat Brunei Darussalam* (PERSIB) di Brunei. Telah tumbuh pula puluhan perguruan-perguruan silat di Amerika Serikat dan Eropa. Silat kini telah secara resmi masuk sebagai cabang olah raga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingkan dalam SEA Games.

Pencak Silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, Pencak Silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya. Kini Pencak Silat kita kenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama. Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun. Sampai saat ini belum ada naskah atau himpunan mengenai sejarah pembelaan diri bangsa Indonesia yang disusun secara alamiah dan dapat dipertanggung jawabkan serta menjadi sumber bagi pengembangan yang lebih teratur. Hanya secara turun temurun dan bersifat pribadi atau kelompok latar belakang dan sejarah pembelaan diri inti dituturkan. Sifat-sifat tertutup karena dibentuk oleh zaman penjajahan di masa lalu merupakan hambatan pengembangan di mana kini kita yang menuntut keterbukaan dan pemassalan yang lebih luas. Sejarah perkembangan Pencak Silat secara selintas dapat dibagi dalam kurun waktu

### **Teknik**

Pencak Silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan,

sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

## Jurus

Pesilat berlatih dengan *jurus-jurus*. Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan tehnik-tehnik lanjutan pencak silat (*buah*), saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan *langkah*, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah Dasar Pasan, atau aliran seluruh tubuh.

### A. Gerakan Dasar

#### 1. Pengertian

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas *sikap* (posisi) dan *gerak-gerak* (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat. Bentuk-bentuk gerakan dasar antara lain:

a). Belaen: pembuangan-tangkisan-hindaran/elakan-pelepasan kunci-tangkapan

Belaen adalah suatu usaha mempertahankan diri yang dilakukan baik dengan tangan maupun kaki sewaktu menerima serangan.

Macam-macam belaen antara lain:

#### 1). Pembuangan:

Pembuangan adalah teknik belaen yang dilakukan dalam keadaan memaksa dengan jalan membuang tenaga serangan lawan.

#### 2). Tangkisan

Tangkisan adalah teknik belaen dengan cara mengadakan kontak langsung (benturan) terhadap serangan lawan, dengan jalan membendung atau mengalihkan serangan. Berbagai posisi dalam menangkis dapat dilakukan, baik dengan melangkah maupun diam di tempat, dengan memperhitungkan posisi terbaik atau menguntungkan untuk melakukan serangan balasan yang cepat. Yang perlu diperhatikan dalam tangkisan adalah koordinasi antara sikap kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan.

Adapun tangkisan terdiri dari dua macam, yaitu:

- Tangkisan (benturan) dengan tangan

- Tangkisan (benturan) dengan kaki

#### 3). Hindaran/elakan

Hindaran/elakan adalah teknik belaian dengan cara memindahkan sasaran dari lintasan serangan.

Teknik elakan dapat dilakukan dengan cara:

- Melangkah dengan satu kaki
- Di tempat
- Memindahkan dua kaki

Elakan yang baik adalah dapat menghindari serangan dan dapat melakukan gerakan lanjutan (pola sambut) dengan baik).

#### 4). Pelepasan Kunciian

Pelepasan kunciian adalah usaha untuk melepaskan diri dari tangkapan lawan, dilakukan dengan cara menggunakan satu tangan atau dua tangan.

## 2. Serangan

Pencak Silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

a). dengan tangan: pukulan-colokan-tebasan-sodokan-sikutan-kunciian

b). dengan kaki: tendangan-dengkulan-menjatuhkan (serampang, ungkit, sapu)

Macam-macam serangan yang dapat dilakukan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

a). Serangan dengan tangan

serangan dengan tangan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yaitu mengepal, terbuka dan terbuka sebagian dengan memperhatikan lintasan serangan.

Lintasan serangan:

- ke depan lurus
- dari samping
- dari bawah

Macam-macam serangan dengan tangan antara lain:

- |           |             |
|-----------|-------------|
| - pukulan | - sikutan   |
| - colokan | - kunciian  |
| - tebasan | - tangkapan |
| - sodokan |             |

b). Serangan dengan kaki

seperti pada serangan tangan, serangan dengan kaki juga memperhatikan unsur-unsur teknik tersebut di atas untuk mengembangkan teknik yang benar. Untuk memantapkan serangan kaki perlu diperhatikan cara melatih kekuatan dan

keseimbangan kaki tumpu pada waktu melakukan tendangan dan sikap tubuh serta sikap tangan yang baik, sehingga teknik tendangan menjadi baik dan dapat melakukan sikap atau tindakan berikutnya setelah melakukan tendangan.

Adapun macam-macam serangan kaki adalah:

1). Tendangan

Sikap awal menendang perlu dilatih dari berbagai sikap dan posisi.

Macam tendangan adalah:

- tendangan ke arah depan (A, T)
- tendangan dari samping (C, Sirkel)
- tendangan belakang (B)

2). Dengkulan

Dengkulan dilakukan apabila jarak/jangkauan lawan sudah terlalu dekat.

3). Serkel

4). Menjatuhkan

Menjatuhkan dilakukan dengan cara: sapuan, ungkitan, kaitan dan guntingan.

Teknik jatuhnya dapat dilakukan dengan cara:

(1). Meniadakan keseimbangan kaki tumpu (sapuan, ungkitan, kaitan dan guntingan)

(2). Meniadakan keseimbangan dengan didahului tangkapan.

b. Tujuan:

- Melatih dasar-dasar melakukan serangan dengan tangan dan kaki secara benar.

- Melatih dasar-dasar melakukan bela dengan tangan dan kaki secara benar.

- Melatih pembentukan sikap yang benar.

c. Pelaksanaan:

- Kesalahan harus segera dibetulkan

- Pemberian aba-aba dari lambat, teratur, meningkat menjadi cepat dan mendadak

- Merangkaikan beberapa gerakan serangan (colok-tendangan-menjatuhkan)

- Merangkaikan beberapa gerakan bela (tangkis-hindar)

- merangkaikan beberapa gerakan bela dan serang tangkis-pukul-tendang.

3. Jurus

a. Pengertian:

adalah suatu rangkaian gerakan teknik pencat silat (pasang-serang-bela) sebanyak 36 (tiga puluh enam) yang dilaksanakan sambil melangkah.

Pesilat berlatih dengan *jurus-jurus*. Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan

untuk menguasai penggunaan tehnik-tehnik lanjutan pencak silat (*buah*), saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan *langkah*, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah Dasar Pasan, atau aliran seluruh tubuh.

b. Tujuan:

- Melatih mengembangkan suatu pola permainan pencak silat
- Menumbuhkan pengertian permainan secara teratur
- Menguasai dan meyakini teknik yang dimiliki.

c. Pelaksanaan:

- Sama dengan pembinaan senam

- Penjelasan unsur-unsur bela dan serangan (teknik) pada masing-masing jurus.

- Penjelasan pola langkah sesuai dengan tingkatannya tentang cara berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaidah pencak silat PSHT

- Pemberian aba-aba:

~ Pelan dan teratur (untuk pemahaman dan pembentukan sikap dan teknik yang benar)

~ ditingkatkan dengan cepat dan pendadakan untuk merangsang gerak cepat dan bertenaga

~ ditingkatkan dengan memberi aba-aba satu hitungan

- Kesalahan segera dibetulkan

- Melatih menggunakan jurus secara berpasangan (2A ><)

- Melatih menggunakan pasangan minimal dua gerakan untuk satu pasang dengan peningkatan atau tambahan macam penggunaan pasang di tingkat atasnya.

4. Pasang

a. Pengertian

adalah suatu sikap gerak lemah lembut gagah berwibawa dan terbuka yang merupakan perangkat agar lawan mau menyerang, tetapi disertai kesiapan untuk melakukan bela dilanjut serangan masuk.

b. Tujuan:

- Melatih menyiapkan kondisi siap menyerang dan siap diserang
- Melatih meyakini jurus

c. Pelaksanaan:

- melatih perpindahan gerak dari satu gerak ke gerak lain dengan menggunakan pasang berlainan

- penggunaan pasang masing-masing jurus

## 5. Pelepasan Kunci

### a. Pengertian:

adalah suatu teknik untuk melepaskan kunci lawan dilanjutkan dengan gerakan mengunci lawan

### b. Tujuan:

- Melatih mengambil bagian-bagian tubuh lawan yang lemah
- Melatih memanfaatkan bagian tubuh sendiri untuk menyerang lawan

### c. Pelaksanaan:

Melatih ketepatan dan kecepatan gerak disertai tenaga

## 6. Bela Diri

### a. Pengertian:

adalah suatu teknik untuk menerima serangan bela diri dengan tangan kosong

### b. Tujuan:

Melatih keberanian menghadapi lawan bersenjata

### c. Pelaksanaan:

Melatih kecepatan dan ketepatan gerak disertai tenaga.

## 7. Senam Air

### a. Pengertian:

adalah suatu gerakan bela diri menggunakan air yang dilakukan di tempat

### b. Tujuan:

- melatih dasar gerakan jurus air
- melatih sikap koordinasi yang benar antara sikap tangan memegang air dengan tubuh dan kuda-kuda kaki
- melatih gerak memegang air dengan benar

### c. Pelaksanaan:

- Pemberian aba-aba dari lambat, teratur, meningkat menjadi cepat dan mendadak

- Kesalahan segera dibetulkan

## 8. Jurus Air

### a. Pengertian:

adalah suatu rangkaian gerakan teknik pencak silat dengan menggunakan air yang dilaksanakan sambil melangkah.

### b. Tujuan dan Pelaksanaan

sama dengan jurus



# LAMPIRAN

11

**DAFTAR NILAI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Kelas : VII A

| No | NIS   | N A M A                   | L/P | PERMAINAN<br>BOLA BESAR | PERMAINAN<br>BOLA KECIL | BELA DIRI | ATLETIK |
|----|-------|---------------------------|-----|-------------------------|-------------------------|-----------|---------|
| 1  | 10139 | ADHA ARY ANGGRAENI        | P   | 77                      | 78                      | 77        | 77      |
| 2  | 10140 | ANDIKA NANDA WIJAYA       | L   | 77                      | 77                      | 78        | 76      |
| 3  | 10141 | ANGELINA PUTRI ARIANI     | P   | 76                      | 78                      | 77        | 77      |
| 4  | 10142 | ATICA URIE LARASATI       | P   | 77                      | 78                      | 78        | 77      |
| 5  | 10143 | AYU PUJI LESTARI          | P   | 77                      | 83                      | 78        | 78      |
| 6  | 10144 | CRUISANISYA ADELIA PUTRI  | P   | 78                      | 79                      | 78        | 76      |
| 7  | 10145 | DARA NABILLA ANGGRAENI    | P   | 78                      | 78                      | 77        | 77      |
| 8  | 10146 | DEVIRA MAFAZA             | P   | 81                      | 80                      | 76        | 77      |
| 9  | 10147 | DINA RAHAYU               | P   | 77                      | 80                      | 79        | 76      |
| 10 | 10148 | FERI INDRA SURYANTO       | L   | 80                      | 85                      | 77        | 81      |
| 11 | 10149 | GESANDA TRI ARSITA        | P   | 80                      | 77                      | 77        | 77      |
| 12 | 10150 | HAFIZ ANWAR               | L   | 77                      | 79                      | 78        | 77      |
| 13 | 10151 | HELLENITA INDAH NUGRAHA   | P   | 79                      | 78                      | 77        | 77      |
| 14 | 10152 | HINDHUN FADILA            | P   | 77                      | 80                      | 76        | 76      |
| 15 | 10153 | ILHAM WICAKSANA           | L   | 85                      | 78                      | 78        | 77      |
| 16 | 10154 | INDRA PRABOWO             | L   | 84                      | 80                      | 78        | 79      |
| 17 | 10155 | KANIA SHAFI KHALISHA      | P   | 80                      | 80                      | 78        | 78      |
| 18 | 10156 | KUALA BINTANG EFENDY      | P   | 80                      | 80                      | 77        | 78      |
| 19 | 10157 | KYMERARHETA ANGGARA MUKTI | L   | 87                      | 83                      | 77        | 80      |
| 20 | 10158 | LALITA PANDYA PARAMESTI   | P   | 81                      | 80                      | 79        | 77      |
| 21 | 10159 | MAULIDIA ALYA AZZAHRA     | P   | 76                      | 78                      | 77        | 77      |
| 22 | 10160 | MUHAMMAD HANIF FAJARUDIN  | L   | 85                      | 81                      | 78        | 76      |
| 23 | 10161 | MUHAMMAD REHAN AR RAFI    | L   | 84                      | 80                      | 78        | 76      |
| 24 | 10162 | MUHAMMAD RIZKI ROZIKIN    | L   | 77                      | 79                      | 76        | 76      |
| 25 | 10163 | NISA PUTRI FEBRIANA       | P   | 79                      | 79                      | 77        | 77      |
| 26 | 10164 | RAHMA UMMU SARIFAH        | P   | 79                      | 78                      | 78        | 77      |
| 27 | 10165 | RIDWAN NUR HERIYANTO      | L   | 79                      | 79                      | 78        | 78      |
| 28 | 10166 | SEVIANA LIA ANNAJAH       | P   | 78                      | 78                      | 78        | 77      |
| 29 | 10167 | SITI NURMASIATUN          | P   | 78                      | 78                      | 77        | 77      |
| 30 | 10168 | SUCI FAUZIAH AMALIA RISTY | P   | 79                      | 79                      | 79        | 77      |
| 31 | 10169 | YULIA MUKTAMARA RIFANI    | P   | 77                      | 79                      | 77        | 77      |
| 32 | 10170 | ZAHRA AULIA SALSABILA     | P   | 79                      | 78                      | 77        | 78      |

L : 16

P : 16

Guru Mapel,



Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Mahasiswa PLT



Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

**DAFTAR NILAI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Kelas : VII B

| No | NIS   | N A M A                         | L/P | PERMAINAN<br>BOLA BESAR | PERMAINAN<br>BOLA KECIL | BELA DIRI | ATLETIK |
|----|-------|---------------------------------|-----|-------------------------|-------------------------|-----------|---------|
| 1  | 10171 | ACHMAD SURYANTO                 | L   | 81                      | 78                      | 77        | 76      |
| 2  | 10172 | ALDI SETIAWAN                   | L   | 77                      | 79                      | 76        | 77      |
| 3  | 10173 | ALDO RINDRA SURYA PRATAMA       | L   | 79                      | 78                      | 80        | 78      |
| 4  | 10174 | ALEXANDER ANDHIKA ADI NUGROHO   | L   | 77                      | 79                      | 80        | 76      |
| 5  | 10175 | AMILUN KHOIR                    | L   | 78                      | 77                      | 77        | 79      |
| 6  | 10176 | ANDIKA FEBRIANTO                | L   | 76                      | 77                      | 78        | 77      |
| 7  | 10177 | ANNYSA ZADA ALMYRA              | P   | 77                      | 79                      | 77        | 78      |
| 8  | 10178 | ARDELIA CANDRANINGTYAS          | P   | 76                      | 78                      | 78        | 76      |
| 9  | 10179 | ARI MA'SHUM                     | L   | 77                      | 77                      | 76        | 77      |
| 10 | 10180 | ARIEF DWI NUGRAHA               | L   | x                       | x                       | x         | x       |
| 11 | 10181 | AURELIA YESI NARESWARI          | P   | 78                      | 78                      | 78        | 78      |
| 12 | 10182 | CHANDRA MASYA PRATAMA           | L   | 77                      | 80                      | 77        | 77      |
| 13 | 10183 | CORNELIUS FANDI NOVIANTO        | L   | 79                      | 83                      | 79        | 80      |
| 14 | 10184 | DEWI AYUNINGSARI                | P   | 76                      | 85                      | 77        | 76      |
| 15 | 10185 | DHEA FEBRIANSYAH                | L   | 85                      | 77                      | 78        | 77      |
| 16 | 10186 | DIAN BERLIANA                   | P   | 77                      | 78                      | 78        | 77      |
| 17 | 10187 | DIVANDA KEZIA DAVINA            | P   | 79                      | 78                      | 79        | 78      |
| 18 | 10188 | DYONISIUS VITO PARAMA HERNINDRA | L   | 77                      | 79                      | 78        | 78      |
| 19 | 10189 | ERO ARSYAD GUSTIAN              | L   | 79                      | 80                      | 77        | 76      |
| 20 | 10190 | ESTERLIANA ARI KRISTIA          | P   | 79                      | 83                      | 78        | 78      |
| 21 | 10191 | HANA WIDYA NOERMANINGTYAS       | P   | 78                      | 77                      | 77        | 78      |
| 22 | 10192 | ISMAIL TRI PAMUNGKAS            | L   | 80                      | 85                      | 79        | 77      |
| 23 | 10193 | MIFTAHUL JANNAH                 | P   | 78                      | 77                      | 77        | 78      |
| 24 | 10194 | NABIA KASIH SUPARDI             | P   | 80                      | 78                      | 78        | 79      |
| 25 | 10195 | NASYWA SAFA PUTRA               | L   | 78                      | 82                      | 78        | 78      |
| 26 | 10196 | RAHEESH HAFID MAHARDIKA         | L   | PINDAH SEKOLAH          |                         |           |         |
| 27 | 10197 | RANIA AYESHA PUTRI NAVARA       | P   | 77                      | 78                      | 77        | 78      |
| 28 | 10198 | REYSITA RISKAL GALUHANJANI      | P   | 77                      | 77                      | 85        | 78      |
| 29 | 10199 | RIZA MUTIANIFA                  | P   | 77                      | 76                      | 77        | 76      |
| 30 | 10200 | TALITHA SHIRA TSABITHA          | P   | 78                      | 77                      | 77        | 76      |
| 31 | 10201 | TAMAMI ALFI INDANA              | P   | 77                      | 80                      | 78        | 76      |
| 32 | 10202 | WAHYU SULISTYOWATI              | P   | 78                      | 79                      | 77        | 78      |

L : 14

P : 16

Guru Mapel,



Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Mahasiswa PLT



Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

**DAFTAR NILAI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Kelas : VII C

| No | NIS   | N A M A                        | L/P | PERMAINAN<br>BOLA BESAR | PERMAINAN<br>BOLA KECIL | BELA DIRI | ATLETIK |
|----|-------|--------------------------------|-----|-------------------------|-------------------------|-----------|---------|
| 1  | 10203 | ANDITA FIDYA RAHAYU            | P   | 77                      | 78                      | 77        | 78      |
| 2  | 10204 | ANWAR HIDAYAT                  | L   | 78                      | 77                      | 77        | 78      |
| 3  | 10205 | ARDI SURYA PRATAMA             | L   | 77                      | 78                      | 78        | 78      |
| 4  | 10206 | ARIYA DUTA                     | L   | 76                      | 78                      | 77        | 77      |
| 5  | 10207 | ARLENSA DESEPHA LENTERA SINARI | P   | 78                      | 78                      | 78        | 79      |
| 6  | 10208 | ATIQOH NADZIAH RAMADHANI       | P   | 78                      | 77                      | 79        | 77      |
| 7  | 10209 | AZIZAH RATNA NURCHAZANAH       | P   | 77                      | 78                      | 78        | 78      |
| 8  | 10210 | BENNY PRADITYA                 | L   | 76                      | 77                      | 77        | 79      |
| 9  | 10211 | CAKALIKA FERNANDHA LAKSONO     | L   | 79                      | 81                      | 78        | 79      |
| 10 | 10212 | CALINDA JUWITA DEWI            | P   | 78                      | 78                      | 80        | 80      |
| 11 | 10213 | CATUR NUR KARTIKO              | L   | 79                      | 80                      | 78        | 78      |
| 12 | 10214 | DENISA ZAAL ZAA LINDA          | P   | 77                      | 77                      | 78        | 79      |
| 13 | 10215 | DICKY TRISNANDA SAPUTRA        | L   | 78                      | 77                      | 76        | 77      |
| 14 | 10216 | EKA FANILA HAPSARI             | P   | 77                      | 77                      | 77        | 78      |
| 15 | 10217 | ERMA NOVITA NUR KHASANAH       | P   | 77                      | 77                      | 78        | 79      |
| 16 | 10218 | FAZA ZAMANI JUNIOR             | L   | 77                      | 78                      | 79        | 79      |
| 17 | 10219 | FERDONA YUNITA SHOLEKHAH       | P   | 78                      | 77                      | 79        | 79      |
| 18 | 10220 | FERNANDA APRI WIJAYA           | L   | 78                      | 78                      | 78        | 79      |
| 19 | 10221 | FERZA ZIDAN ALARIC             | L   | 76                      | 79                      | 79        | 77      |
| 20 | 10222 | GITA WIDIYA ANJULITA           | P   | 78                      | 79                      | 78        | 76      |
| 21 | 10223 | IKHSAN NURHADI                 | L   | 80                      | 82                      | 80        | 78      |
| 22 | 10224 | KHOIRUNISA NURHIDAYA           | P   | 78                      | 78                      | 80        | 77      |
| 23 | 10225 | LAILA ARI MULYATI              | P   | 78                      | 79                      | 80        | 80      |
| 24 | 10226 | MAULANA MUHAMMAD KARIM         | L   | 80                      | 80                      | 78        | 81      |
| 25 | 10227 | MUHAMMAD DAVID RISMA ALDI      | L   | 80                      | 81                      | 78        | 80      |
| 26 | 10228 | NUR RIZQI PUTRA KHALISTA       | L   | 80                      | 81                      | 78        | 76      |
| 27 | 10229 | PINKKAN AYU NUGRAHENY          | P   | 78                      | 78                      | 77        | 78      |
| 28 | 10230 | RAHMATIKA ISNAINI              | P   | 77                      | 77                      | 76        | 77      |
| 29 | 10231 | REVINDA MEYKA ALIYSTYA         | P   | 78                      | 78                      | 77        | 78      |
| 30 | 10232 | RIZKI AMALIA                   | P   | 79                      | 77                      | 78        | 79      |
| 31 | 10233 | ROSIANA SUDARWATI              | P   | 77                      | 77                      | 77        | 78      |
| 32 | 10234 | SYAULA LEIFI                   | P   | 78                      | 77                      | 78        | 77      |

L : 14

P : 18

Guru Mapel,



Drs. Wijiharja

NIP. 19580802 198203 1 014

Mahasiswa PLT



Rey Junay Hasan Saputra

NIM. 14601244026

**DAFTAR NILAI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGENGLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

KELAS : IX A

| No | NIS  | N A M A                     | L/P | PERMAINAN BOLA<br>BESAR | PERMAINAN<br>BOLA KECIL | BELA DIRI | ATLETIK |
|----|------|-----------------------------|-----|-------------------------|-------------------------|-----------|---------|
| 1  | 9782 | ADELLIA EVITRI CAHYANI      | P   | 78                      | 79                      | 76        | 78      |
| 2  | 9878 | AISYAH WARDATUN JAMIL       | P   | 78                      | 77                      | 77        | 76      |
| 3  | 9879 | AKHMAD HIKARU FIKRIA        | L   | 79                      | 80                      | 77        | 77      |
| 4  | 9785 | ALFIAN PUTRA ADJI PRADANA   | L   | 80                      | 83                      | 80        | 80      |
| 5  | 9820 | AQIILA CAMELIA JIHAN        | P   | 78                      | 77                      | 76        | 77      |
| 6  | 9883 | ARFIN SETYANINGSIH          | P   | 75                      | 76                      | 76        | 75      |
| 7  | 9788 | ATIKAH HANUM                | P   | 78                      | 77                      | 77        | 75      |
| 8  | 9759 | CINDY AURILIYA FIKRI ANDANI | P   | 79                      | 80                      | 79        | 80      |
| 9  | 9888 | DONIARTHA JALU ABDI         | L   | 78                      | 79                      | 77        | 78      |
| 10 | 9792 | DRASTIAN MIHATMA SARI       | P   | 78                      | 79                      | 78        | 77      |
| 11 | 9889 | DWI AGUNG FEBRIYANTO        | L   | 77                      | 79                      | 78        | 78      |
| 12 | 9862 | ELDIVA YULQIDYA FIQOINI     | P   | 78                      | 78                      | 76        | 78      |
| 13 | 9864 | FATIKAH KUSUMA MADANI       | P   | 78                      | 80                      | 77        | 79      |
| 14 | 9922 | GAULISTANI NURAFITRI        | P   | 79                      | 80                      | 78        | 77      |
| 15 | 9763 | HANA PUTRI PERTIWI          | P   | 78                      | 76                      | 78        | 76      |
| 16 | 9830 | ISYA RAVELLYNA              | P   | 78                      | 78                      | 77        | 80      |
| 17 | 9926 | ITA NUR NAFI'AH             | P   | 77                      | 77                      | 76        | 75      |
| 18 | 9797 | JIHAN AYU MUAZARAH          | P   | 76                      | 78                      | 78        | 77      |
| 19 | 9867 | KRISNA WIJAYA               | L   | 80                      | 83                      | 80        | 81      |
| 20 | 9868 | KURNIA DINDA RAHMAWATI      | P   | 76                      | 77                      | 78        | 76      |
| 21 | 9799 | LIONYTA FEBRIANA SUGIARTO   | P   | 79                      | 80                      | 81        | 82      |
| 22 | 9928 | MANGGAR VONA AFGHI SAHAR    | P   | 78                      | 80                      | 79        | 77      |
| 23 | 9933 | NABILA CAHYANING PUTRI      | P   | 77                      | 78                      | 79        | 78      |
| 24 | 9901 | NINDA DWI AL SAVITRI        | P   | 77                      | 78                      | 80        | 77      |
| 25 | 9872 | NURUL AN NISA               | P   | 76                      | 77                      | 79        | 78      |
| 26 | 9805 | RATNA SAFITRI               | P   | 78                      | 80                      | 78        | 78      |
| 27 | 9838 | SAIDATUL BATLIA             | P   | 76                      | 75                      | 76        | 77      |
| 28 | 9777 | SITI RAHMA NUR AZIZAH       | P   | 76                      | 76                      | 76        | 77      |
| 29 | 9842 | VADILA FEBRIYANA            | P   | 77                      | 76                      | 75        | 77      |
| 30 | 9811 | VIRGINIA YULI PRATAMA       | L   | 76                      | 78                      | 75        | 76      |
| 31 | 9907 | WAHYU USWATUN KHASANAH      | P   | 78                      | 80                      | 77        | 76      |
| 32 | 9780 | WAKHIDA MEIRANI PALUPI      | P   | 77                      | 76                      | 77        | 77      |

L : 6  
P : 26

Guru Mapel,



Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Mahasiswa PLT



Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

**DAFTAR NILAI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

KELAS : IX B

| No | NIS  | N A M A                   | L/P | PERMAINAN BOLA<br>BESAR | PERMAINAN<br>BOLA KECIL | BELA DIRI | ATLETIK |
|----|------|---------------------------|-----|-------------------------|-------------------------|-----------|---------|
| 1  | 9783 | ADYA AYU PUSPITA          | P   | 76                      | 75                      | 75        | 74      |
| 2  | 9847 | AGUSTIAN RIDHO KURNIAWAN  | L   | 78                      | 80                      | 79        | 81      |
| 3  | 9816 | AHMAD HAMDAN SHOLIHIN     | L   | 82                      | 80                      | 80        | 83      |
| 4  | 9784 | AHMAD MUHAIMIN            | L   | 81                      | 81                      | 80        | 82      |
| 5  | 9880 | ALMARES NOVITA HADI       | P   | 79                      | 78                      | 77        | 77      |
| 6  | 9753 | ANA DIYAH WIDYANINGSIH    | P   | 76                      | 75                      | 76        | 75      |
| 7  | 9850 | ANISA INDAH SATIANI       | P   | 78                      | 80                      | 76        | 77      |
| 8  | 9755 | ARDI IKHSAN ABDURRAHMAN   | L   | 77                      | 79                      | 77        | 78      |
| 9  | 9885 | BAGAS NUR CAHYO           | L   | 80                      | 81                      | 82        | 82      |
| 10 | 9789 | BASKARA SATRIA PUTRA      | L   | 80                      | 81                      | 80        | 80      |
| 11 | 9891 | FAJAR SAIFUL ABADI        | L   | 82                      | 82                      | 82        | 80      |
| 12 | 9892 | FARHAN AKBAR NUR PRASETYA | L   | 80                      | 79                      | 78        | 80      |
| 13 | 9919 | FAWAZ HAIDAR KHALID       | L   | 76                      | 78                      | 78        | 79      |
| 14 | 9760 | FIRZANA MARITZA AZHARI    | P   | 75                      | 76                      | 76        | 75      |
| 15 | 9920 | FISKA WINDI NABILA        | P   | 79                      | 80                      | 77        | 78      |
| 16 | 9761 | FITRI NOVITASARI          | P   | 78                      | 79                      | 77        | 81      |
| 17 | 9921 | FITRIA AKBAR SHOLIKAH     | P   | 77                      | 77                      | 76        | 75      |
| 18 | 9895 | FITRIA NINGSIH            | P   | 75                      | 76                      | 76        | 77      |
| 19 | 9923 | GINARIS NALANG DJATI      | L   | 83                      | 85                      | 83        | 85      |
| 20 | 9831 | JIHAN HANIFAH             | P   | 78                      | 80                      | 78        | 77      |
| 21 | 9768 | MAJID KURNIAWAN           | L   | 77                      | 79                      | 78        | 78      |
| 22 | 9833 | MELISA APRILIA DEWI       | P   | 77                      | 78                      | 78        | 77      |
| 23 | 9804 | MUHAMMAD RIZQI RAMADHAN   | L   | 77                      | 80                      | 78        | 76      |
| 24 | 9932 | MUHAMMAD SIROJUL HAQ      | L   | 80                      | 80                      | 85        | 85      |
| 25 | 9936 | NURILLITA IMARDIANTIKA    | P   | 78                      | 78                      | 77        | 79      |
| 26 | 9937 | PRAMESTIKA MEGA RENA      | P   | 77                      | 78                      | 77        | 78      |
| 27 | 9873 | RENDY CAHYO NUGRAHANTO    | L   | 76                      | 76                      | 78        | 77      |
| 28 | 9776 | SALSA FRISA PRADITA       | P   | 76                      | 77                      | 75        | 76      |
| 29 | 9808 | SATRIA PUTRA GUMILANG     | L   | 76                      | 76                      | 75        | 77      |
| 30 | 9874 | SEKAR RATRI NUGRAHANI     | P   | 78                      | 80                      | 78        | 77      |
| 31 | 9779 | VIKRY SAPTAJI             | L   | 85                      | 86                      | 80        | 84      |
| 32 | 9781 | YOLAN NUR SUCI            | P   | 79                      | 78                      | 79        | 79      |

L : 16

P : 16

Guru Mapel,



Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Mahasiswa PPL



Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 14601244026

**DAFTAR NILAI SISWA  
SMP NEGERI 1 NGEPLAK  
TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

KELAS : IX E

| No | NIS  | N A M A                    | L/P | PERMAINAN BOLA BESAR | PERMAINAN BOLA KECIL | BELA DIRI | ATLETIK |
|----|------|----------------------------|-----|----------------------|----------------------|-----------|---------|
| 1  | 9817 | AISY GHINA LISNA PUTRI     | P   | 77                   | 78                   | 79        | 78      |
| 2  | 9750 | AJENG NURFALAKH HIDAYATI   | P   | 76                   | 79                   | 78        | 77      |
| 3  | 9751 | AJENG PUTRI UTAMI          | P   | 78                   | 80                   | 76        | 78      |
| 4  | 9786 | AMELIANDA                  | P   | 78                   | 80                   | 77        | 76      |
| 5  | 9819 | ANISSA PUSPA NARESTU       | P   | 77                   | 80                   | 77        | 79      |
| 6  | 9756 | ATIKA ZAHROH NUGRAHENI     | P   | 79                   | 79                   | 78        | 76      |
| 7  | 9757 | AYU AMELIA ARUMSARI        | P   | 78                   | 78                   | 79        | 76      |
| 8  | 9758 | BAGAS NUR DWIJAYANTA       | L   | 77                   | 79                   | 78        | 77      |
| 9  | 9855 | DAFFA AGIL MA'RUF          | L   | 77                   | 82                   | 80        | 78      |
| 10 | 9856 | DESINTA FITRIANINGSIH      | P   | 76                   | 80                   | 78        | 79      |
| 11 | 9886 | DESTIANA INDRIYANI         | P   | 75                   | 78                   | 79        | 78      |
| 12 | 9857 | DEWI ERWANTI KUMALASARI    | P   | 78                   | 79                   | 78        | 78      |
| 13 | 9824 | DEWI ZULAIKHAH             | P   | 77                   | 79                   | 76        | 77      |
| 14 | 9858 | DHINI APRIYANI             | P   | 77                   | 80                   | 77        | 77      |
| 15 | 9863 | FADHILAH NUR RAHMAH        | P   | 78                   | 77                   | 77        | 78      |
| 16 | 9793 | FAISA ADITYA ATHALLAH      | L   | 78                   | 77                   | 77        | 80      |
| 17 | 9894 | FINA ANIA MUFIDA           | P   | 79                   | 78                   | 78        | 78      |
| 18 | 9794 | GHORIZATU SHOFRA           | P   | 80                   | 76                   | 79        | 79      |
| 19 | 9828 | HASTIN NARISWARI           | P   | 78                   | 80                   | 77        | 78      |
| 20 | 9865 | IMAM NURSETA               | L   | 76                   | 80                   | 76        | 77      |
| 21 | 9798 | KARNESTI SEPTIANINGRUM     | P   | 80                   | 78                   | 76        | 77      |
| 22 | 9930 | MUH SYAHRUL NUR CAHYONO    | L   | 81                   | 76                   | 78        | 77      |
| 23 | 9772 | NABILA NUR RAHMAWATI       | P   | 82                   | 77                   | 79        | 76      |
| 24 | 9935 | NUFAIZA NARADIKA SALMA     | P   | 80                   | 77                   | 80        | 78      |
| 25 | 9903 | RAMADHANI WAHYU NUR ALIF   | L   | 79                   | 79                   | 80        | 78      |
| 26 | 9774 | RANI AMBAR WULANDARI       | P   | 80                   | 75                   | 78        | 78      |
| 27 | 9839 | SHAVA ZIRKONIA ANSHORI     | P   | 78                   | 78                   | 76        | 79      |
| 28 | 9875 | SIFA SALSABILA             | P   | 81                   | 77                   | 77        | 81      |
| 29 | 9941 | VARISMA DWIWAHYU ANGGRAENI | P   | 77                   | 78                   | 79        | 80      |
| 30 | 9876 | VINDY ANTIA                | P   | 76                   | 79                   | 78        | 79      |
| 31 | 9908 | WINDY WINDAH SAHYUTRI      | P   | 75                   | 78                   | 78        | 77      |
| 32 | 9877 | ZAHRA AYU SUMIRAT          | P   | 79                   | 82                   | 77        | 77      |

L : 6  
P : 26

Guru Mapel,



Drs. Wijiharja  
NIP. 19580802 198203 1 014

Mahasiswa PLT



Rey Junay Hasan Saputra  
NIM. 13601241071

# LAMPIRAN

12

**DOKUMENTASI**  
**HASIL PELAKSANAAN PLT**  
**SMP N 1 NGENEMPLAK TAHUN 2017**

| No | Dokumentasi   |  |
|----|---|--|
| 1. |  <p style="text-align: center;">Pelatihan Extra Futsal</p> |  <p style="text-align: center;">Pelatihan Extra Futsal</p> |
| 2. |  <p style="text-align: center;">Mengajar Kelas 7C</p>     |  <p style="text-align: center;">Mengajar Kelas 7C</p>     |
| 3. |  <p style="text-align: center;">Mengajar Kelas 9B</p>    |  <p style="text-align: center;">Mengajar Kelas 9B</p>    |
| 4. |  <p style="text-align: center;">Mengajar Kelas 9E</p>    |  <p style="text-align: center;">Mengajar Kelas 9E</p>    |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 5. |    |    |
|    | Kegiatan Senam Sabtu Pagi   | Kegiatan Senam Sabtu Pagi  |
| 6. |    |    |
|    | Mengajar Kelas 9A   | Mengajar Kelas 9A  |
| 7. |  |  |
|    | Pengajian Rutin Mahasiswa PLT   | Pengajian Rutin Mahasiswa PLT  |
| 8. |  |  |
|    | Mengajar Kelas 7A   | Mengajar Kelas 7B  |
| 9. |  |  |
|    | Mengajar Teori Kelas 7B   | Rapat Mahasiswa PLT  |

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| <p>10</p> <p>.</p> |  <p>Melaksanakan Budaya 5S</p>  |  <p>Mengerjakan Modul Les Kelas IX</p> |
| <p>11</p> <p>.</p> |  <p>Pelepasan Mahasiswa PLT</p> |  <p>Pelepasan Mahasiswa PLT</p>        |

# LAMPIRAN

13



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Rey Junay Hasan Saputra  
NO. MAHASISWA : 14601244026  
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/POR/PJKR

NAMA SEKOLAH : SMP N 1 NGEEMPLAK  
ALAMAT SEKOLAH : Jangkang, Widodomartani  
Ngemplak, Sleman, DIY

| No. | Hari, tanggal       | Pukul                          | Nama Kegiatan  | Hasil Kualitatif/ Kuantitatif   | Keterangan/<br>Paraf DPL |
|-----|---------------------|--------------------------------|--|---|--------------------------|
| 1.  | Jumat/ 15-9-2017    | 09.00-10.00<br><br>10.00-11.00 | Penyerahan Tim PLT<br><br>Berkenalan dengan Guru Pamong di Sekolah dan Observasi Sekolah | <b>Hasil Kualitatif</b> : Mengikuti acara penyerahan tim plt UNY 2017 untuk bertugas di SMP N 1 Ngemplak, selama 2 bulan, terhitung dari 15 september – 15 november.<br><br><b>Hasil Kuantitatif</b> : di hadiri oleh mhs : 12 orang, DPL : 1 orang, guru pamong : 6 orang, wakasek : 1 orang, kepek : 1 orang<br><br><b>Hasil Kualitatif</b> : Berkenalan dan berdiskusi dengan guru pamong perihal pelaksanaan PLT, dan observasi alat-alat olahraga. |                          |
| 2.  | Minggu / 17-09-2017 | 19.00 - 21.00                  | Pembuatan RPP Materi Bola Softball   | <b>Hasil Kuantitatif</b> : diikuti oleh mhs : 2 orang, guru pamong, 1 orang<br><br><b>Hasil Kualitatif</b> : Membuat RPP bola softball untuk pembelajaran di kelas VII ( A,B,C )<br><br><b>Hasil Kuantitatif</b> : dilaksanakan oleh mhs : 1 orang  |                          |
| 3.  | Senin / 18-09-2017  | 07.00 - 08.00                  | Upacara Bendera  | <b>Hasil Kualitatif</b> : Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMP N 1 Ngemplak.  |                          |

|    |                     |               |                                    |  |  |
|----|---------------------|---------------|------------------------------------|--|--|
|    |                     | 08.00 - 10.30 | Mengajar Terbimbing di Kelas VII B | <p><b><u>Hasil Kuantitatif</u></b> : diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang.</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Berkenalan dengan siswa VII B dan melaksanakan kegiatan mengajar teori dan praktek terbimbing di kelas VII B dengan materi permainan softball.</p>   |  |
| 4. | Rabu / 20 – 09 2017 | 07.00 - 09.15 | Mengajar Terbimbing di Kelas VII A | <p><b><u>Hasil Kuantitatif</u></b> : Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, guru pamong : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan dilanjutkan dengan berkenalan dengan siswa VII A dan melaksanakan kegiatan mengajar teori dan praktek terbimbing di kelas VII A dengan materi permainan softball.</p> |  |
|    |                     | 09.30 – 10.10 | Mengajar Terbimbing di Kelas VII C | <p><b><u>Hasil Kuantitatif</u></b> : Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, guru pamong : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Perkenalan dan melaksanakan kegiatan mengajar praktek terbimbing di kelas VII A dengan materi permainan softball.</p>  |  |
|    |                     | 14.00 – 16.00 | Melatih Extra Futsal               | <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Melatih extra futsal untuk kelas VII di SMP N 1 Ngemplak, selama 2 jam</p>   |  |

|    |                           |                      |  |  |
|----|---------------------------|----------------------|--|--|
| 5. | Jumat / 22 – 09<br>2017   | 06.30 – 07.00        | Melakukan Budaya 5<br>S ( Salam, Sapa,<br>Senyum, Sopan,<br>Santun ) | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 2 orang<br/>dan siswa 50 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di<br/>gerbang sekolah untuk<br/>menyambut siswa yang baru<br/>datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang,<br/>guru : 3 orang.</p> |
|    |                           | 07.00 – 08.35<br>dii | Mengajar Terbimbing<br>di Kelas IX E                                 | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Perkenalan dan<br/>melaksanakan kegiatan<br/>mengajar praktek terbimbing<br/>di kelas IX E dengan materi<br/>permainan softball.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1<br/>orang, guru pamong : 1<br/>orang, siswa : 32 orang</p>                                     |
| 6. | Sabtu / 23 – 09 -<br>2017 | 07.00 – 07.55        | Kegiatan 7K / SKJ  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan jalan santai<br/>berkeliling desa di sekitar<br/>sekolah SMP N 1 Ngempak<br/>dengan seluruh siswa.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 2 orang,<br/>guru : 4 orang, siswa : 500<br/>orang</p>   |
|    |                           | 07.55 – 09.15        | Mengajar Terbimbing<br>di Kelas IX A                                 | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Perkenalan dan<br/>melaksanakan kegiatan<br/>mengajar praktek terbimbing<br/>di kelas IX A dengan materi<br/>permainan softball.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1<br/>orang, guru pamong : 1<br/>orang, siswa : 32 orang</p>                                     |
|    |                           | 09.30 – 13.30        | Penyuluhan Wawasan<br>Kebangsaan dan Bela                            | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b></p>  |



|     |                        |               |   |   |
|-----|------------------------|---------------|---|---|
| 9.  | Rabu / 27 – 09 – 2017  | 08.00 – 10.00 | Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IX                         | <p>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas VII SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IX persiapan menghadapi ujian nasional.</p> |
|     |                        | 11.00 – 12.00 | Menyusun Silabus  | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 12 orang.</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas VII SMP N 1 Ngemplak.</p>  |
| 10. | Kamis / 28 – 09 – 2017 | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p>  |
|     |                        | 08.00 – 10.00 | Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IX                         | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 3 orang.</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IX persiapan menghadapi ujian nasional.</p>  |
|     |                        | 11.00 – 12.00 | Menyusun Silabus  | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 12 orang.</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas VII SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b></p>   |

|     |                        |               |   |   |  |
|-----|------------------------|---------------|---|---|--|
|     |                        | 13.15 – 14.15 | Rapat Rutin Tim PLT<br>UNY 2017                             | Dikerjakan oleh mhs : 1 orang<br><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br>Rapat kali ini membahas tentang pengajuan proposal untuk donasi buku dari tim PLT  |  |
| 11. | Jumat / 29 – 09 – 2017 | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br>Diikuti oleh mhs : 12 orang<br><br><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.<br><br><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 3 orang. |  |
|     |                        | 08.00 – 10.00 | Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IX                         | <b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IX persiapan menghadapi ujian nasional.<br><br><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br>Dilaksanakan oleh mhs : 12 orang.   |  |
|     |                        | 11.00 – 12.00 | Menyusun Silabus  | <b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas VII SMP N 1 Ngemplak.<br><br><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang   |  |
| 12. | Sabtu / 30 – 09 - 2017 | 08.00 – 10.00 | Pengerjaan Modul Les untuk Kelas IX                         | <b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br>Mengerjakan dan menyusun modul les yang digunakan untuk kelas IX persiapan menghadapi ujian nasional.<br><br><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br>Dilaksanakan oleh mhs : 12 orang.   |  |
|     |                        | 11.00 – 12.00 | Menyusun Silabus  | <b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br>Menyusun silabus pembelajaran untuk kelas VII SMP N 1 Ngemplak.   |  |

|     |                         |               |  |   |
|-----|-------------------------|---------------|--|---|
|     |                         | 12.00 – 02.00 | Uji Kurikulum SMP N 1 Ngemplak                       | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dikerjakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengikuti dan membantu rapat pembahasan tentang kurikulum SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru, 20 orang, tamu undangan : 25 orang, kepek : 1 orang.</p> |
| 13. | Minggu / 01 – 10 - 2017 | 08.00 – 11.00 | Pembuatan RPP Materi Sepak Bola                      | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat RPP sepak bola untuk pembelajaran di kelas VII ( A,B,C )</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p>   |
|     |                         | 14.00 – 17.00 | Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p>   |
| 14. | Senin / 02 – 10 – 2017  | 07.00 – 07.55 | Upacara Hari Kesaktian Pancasila                     | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Mengikuti upacara hari kesaktian Pancasila yang baru dilaksanakan hari ini di SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang.</p>   |
|     |                         | 07.55 – 10.10 | Mengajar Mandiri di Kelas VII B                      | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII</p>  |

|     |                         |               |                                  |  |
|-----|-------------------------|---------------|----------------------------------|--|
| 15. | Selasa / 03 – 10 – 2017 | 08.00 – 09.00 | Konsultasi dengan Guru Pamong    | <p>B dengan materi permainan sepak bola</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> |
|     |                         | 10.00 – 10.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan sepak bola yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas VII.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>   |
| 16. | Rabu / 04 – 10 – 2017   | 07.00 – 09.15 | Mengajar Mandiri di Kelas VII A  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII A dengan materi permainan sepak bola</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>   |
|     |                         | 09.30 – 10.50 | Mengajar Mandiri di Kelas VII C  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas VII C dengan materi permainan sepak bola</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b></p>  |

|     |                        |               |   |  |  |
|-----|------------------------|---------------|---|--|--|
| 16. | Kamis / 05 – 10 – 2017 | 14.00 – 16.00 | Melatih Extra Futsal  | <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melatih extra futsal untuk kelas VII di SMP N 1 Ngemplak, selama 2 jam</p>  |  |
|     |                        | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 50 orang</p>  |  |
|     |                        | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX B                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 2 orang.</p> |  |
|     |                        | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX B                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX B dengan materi permainan sepak bola</p>                             |  |
|     |                        | 09.00 – 09.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi                            | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p>   |  |
|     |                        | 09.00 – 09.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi                            | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan sepak bola yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IX.</p>   |  |
|     |                        | 13.15 – 14.15 | Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017                                | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>   |  |
|     |                        | 13.15 – 14.15 | Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017                                | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan rapat dengan kolompok tim PLT UNY membahas tentang pembagian tugas</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p>                              |  |

|     |                         |               |   |   |
|-----|-------------------------|---------------|---|---|
| 17. | Jumat / 06 – 10 – 2017  | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>  |
|     |                         | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX E                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX E dengan materi permainan sepak bola</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh : mhs 1 orang, siswa 30 orang</p>   |
| 18. | Sabtu / 07 – 10 – 2017  | 07.00 – 07.55 | Kegiatan 7K / SKJ   | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh warga sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p>               |
|     |                         | 07.55 – 09.15 | Mengajar Mandiri di Kelas IX A                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX A dengan materi permainan sepak bola</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> |
| 19. | Minggu / 08 – 10 – 2017 | 08.00 – 11.00 | Pembuatan RPP Materi Bola Basket                            | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat RPP bola basket untuk</p>   |

|     |                         |               |  |   |
|-----|-------------------------|---------------|--|---|
|     |                         |               |  | <p>pembelajaran di kelas VII ( A,B,C )</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> |
| 20. | Senin / 09 – 10 – 2017  | 14.00 – 17.00 | Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran |   |
|     |                         | 07.00 – 07.55 | Upacara Bendera                                      | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang.</p>  |
|     |                         | 07.55 – 10.10 | Mengajar Mandiri di Kelas VII B                      | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII B dengan materi permainan bola basket</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>   |
| 21. | Selasa / 10 – 10 - 2017 | 08.00 – 09.00 | Konsultasi dengan Guru Pamong                        | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>   |

|     |                        |               |   |   |
|-----|------------------------|---------------|---|---|
| 22. | Rabu / 11 – 10 – 2017  | 10.00 – 10.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi                            | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bola basket yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas VII.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>                                 |
|     |                        | 07.00 – 09.15 | Mengajar Mandiri di Kelas VII A                             | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII A dengan materi permainan bola basket</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> |
|     |                        | 09.30 – 10.50 | Mengajar Mandiri di Kelas VII C                             | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas VII C dengan materi permainan bola basket</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>  |
|     |                        | 14.00 – 16.00 | Melatih Extra Futsal  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melatih extra futsal untuk kelas VII di SMP N 1 Ngemplak, selama 2 jam</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p>  |
| 23  | Kamis / 12 – 10 – 2017 | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p>  |

|     |                         |               |   |   |
|-----|-------------------------|---------------|---|---|
| 24. | Jumat / 13 – 10<br>2017 | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX B                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX B dengan materi permainan bola basket</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bola basket yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IX.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> |
|     |                         | 09.00 – 09.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi                            | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Rapat kali ini digunakan untuk Mahasiswa saling share pengalaman mengajar supaya jadi lebih baik.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p>  |
|     |                         | 13.15 – 14.15 | Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017                                | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun )</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p>  |
|     |                         | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX E dengan materi permainan bola basket</p>   |
|     |                         | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX E                              |   |

|     |                         |               |  |  |
|-----|-------------------------|---------------|--|--|
| 25. | Sabtu / 14 – 10 - 2017  | 07.00 – 07.55 | Kegiatan 7K / SKJ                                    | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh warga sekolah.</p>  |
|     |                         | 07.55 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX A                       | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX A dengan materi permainan bola basket</p>   |
| 26. | Minggu / 15 – 10 – 2017 | 08.00 – 11.00 | Pembuatan RPP Materi Bola Voli                       | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat RPP bola voli untuk pembelajaran di kelas VII ( A,B,C )</p>   |
|     |                         | 14.00 – 17.00 | Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> |

|     |                         |               |                                  |   |
|-----|-------------------------|---------------|----------------------------------|---|
| 27. | Senin / 16 – 10 – 2017  | 07.00 – 07.55 | Upacara Bendera                  | <p><b>Hasil Kualitatif :</b> Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b>Hasil Kuantitatif :</b> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p>   |
|     |                         | 07.55 – 10.10 | Mengajar Mandiri di Kelas VII B  | <p><b>Hasil Kualitatif :</b> Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII B dengan materi permainan bola voli</p> <p><b>Hasil Kuantitatif :</b> Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> |
| 28. | Selasa / 17 – 10 – 2017 | 08.00 – 09.00 | Konsultasi dengan Guru Pamong    | <p><b>Hasil Kualitatif :</b> Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p> <p><b>Hasil Kuantitatif :</b> Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>   |
|     |                         | 10.00 – 10.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi | <p><b>Hasil Kualitatif :</b> Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bola voli yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas VII.</p> <p><b>Hasil Kuantitatif :</b> Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>                                 |
| 29. | Rabu / 18 – 10 – 2017   | 07.00 – 09.15 | Mengajar Mandiri di Kelas VII A  | <p><b>Hasil Kualitatif :</b> Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII A dengan materi permainan bola voli</p> <p><b>Hasil Kuantitatif :</b></p>   |

|     |                        |               |   |   |
|-----|------------------------|---------------|---|---|
| 30. | Kamis / 19 - 10 - 2017 | 09.30 – 10.50 | Mengajar Mandiri di Kelas VII C                             | <p>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 30 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas VII C dengan materi permainan bola voli</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 31 orang</p> |
|     |                        | 14.00 – 16.00 | Melatih Extra Futsal  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melatih extra futsal untuk kelas VII di SMP N 1 Ngemplak, selama 2 jam</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p>  |
|     |                        | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p>  |
|     |                        | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX B                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX B dengan materi permainan bola voli</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p>    |
|     |                        | 09.00 – 09.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi                            | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bola voli yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IX.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b></p>  |

|     |                        |               |   |  |
|-----|------------------------|---------------|---|--|
|     |                        | 13.15 – 14.15 | Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017                                | <p>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Rapat kali ini digunakan untuk Mahasiswa saling share pengalaman mengajar supaya jadi lebih baik.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p>              |
| 31. | Jumat / 20 – 10 – 2017 | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p>   |
|     |                        | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX E                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX E dengan materi permainan bola voli</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 31 orang</p> |
| 32. | Sabtu / 21 – 10 - 2017 | 07.00 – 07.55 | Kegiatan 7K / SKJ   | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan senam sehat di sekolah SMP N 1 Ngemplak guna mewujudkan gaya hidup sehat untuk seluruh warga sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p>             |
|     |                        | 07.55 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX A                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri</p>  |

|     |                         |               |  |  |
|-----|-------------------------|---------------|--|--|
| 33. | Minggu / 22 – 10 – 2017 | 09.00 – 12.00 | Pembuatan RPP Materi Lompat Jauh                     | <p>praktek di kelas IX A dengan materi permainan bola voli</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>  |
|     |                         | 14.00 – 17.00 | Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat RPP lompat jauh untuk pembelajaran di kelas VII ( A,B,C )</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> |
| 34. | Senin / 23 – 10 – 2017  | 07.00 – 07.55 | Upacara Bendera                                      | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p>  |
|     |                         | 07.55 – 10.10 | Mengajar Mandiri di Kelas VII B                      | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII B dengan materi permainan lompat jauh</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>  |

|     |                         |               |                                  |   |  |
|-----|-------------------------|---------------|----------------------------------|---|--|
| 35  | Selasa / 24 – 10 – 2017 | 08.00 – 09.00 | Konsultasi dengan Guru Pamong    | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>   |  |
|     |                         | 10.00 – 10.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan lompat jauh yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas VII.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>                                 |  |
| 36. | Rabu / 25 – 10 – 2017   | 07.00 – 09.15 | Mengajar Mandiri di Kelas VII A  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII A dengan materi permainan lompat jauh</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> |  |
|     |                         | 09.30 – 10.50 | Mengajar Mandiri di Kelas VII C  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas VII C dengan materi permainan lompat jauh</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>  |  |
|     |                         | 14.00 – 16.00 | Melatih Extra Futsal             | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melatih extra futsal untuk kelas VII di SMP N 1 Ngemplak, selama 2 jam</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b></p>   |  |

|     |                        |  |  |  |  |
|-----|------------------------|--|--|--|--|
| 37. | Kamis / 26 – 10 – 2017 | 06.30 – 07.00<br><br>07.00 – 08.35<br><br>09.00 – 09.30<br><br>13.30 – 14.30 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun )<br><br>Mengajar Mandiri di Kelas IX B<br><br>Mengumpulkan Pembelajaran Materi<br><br>Pengajian | <p>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 2 orang, guru : 3 orang.</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX B dengan materi lompat jauh</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan lompat jauh yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IX.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Pengajian yang diadakan untuk tim plt supaya menambah wawasan keagamaan, tema kali ini membahas cara sholat yang benar .</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 1 orang</p> |  |
| 38. | Jumat / 27 – 10 – 2017 | 06.30 – 07.00  | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun )  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p>  |  |

|     |                         |               |                                  |   |  |
|-----|-------------------------|---------------|----------------------------------|---|--|
|     |                         | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX E   | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 2 orang, guru : 3 orang.</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX E dengan materi lompat jauh</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> |  |
| 39. | Sabtu / 28 – 10 – 2017  | 07.00 – 07.55 | Kegiatan 7K / SKJ                | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan senam sehat di sekolah SMP N 1 Ngemplak guna mewujudkan gaya hidup sehat untuk seluruh warga sekolah.</p>   |  |
|     |                         | 07.55 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX A   | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX A dengan materi lompat jauh</p>  |  |
|     |                         | 13.15 – 14.15 | Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017     | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Rapat kali ini digunakan untuk Mahasiswa saling share pengalaman mengajar supaya jadi lebih baik.</p>  |  |
| 40. | Minggu / 29 – 10 – 2017 | 09.00 – 12.00 | Pembuatan RPP Materi Bola Tennis | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat RPP bola tennis untuk</p>  |  |

|     |                         |               |  |   |
|-----|-------------------------|---------------|--|---|
|     |                         | 14.00 – 17.00 | Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran | <p>pembelajaran di kelas VII ( A,B,C )</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> |
| 41. | Senin / 30 – 10 – 2017  | 07.00 – 07.55 | Upacara Bendera                                      | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p>   |
|     |                         | 07.55 – 10.10 | Mengajar Mandiri di Kelas VII B                      | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII B dengan materi permainan bola tenis</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>  |
| 42. | Selasa / 31 – 10 – 2017 | 08.00 – 09.00 | Konsultasi dengan Guru Pamong                        | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>   |
|     |                         | 10.00 – 10.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi                     | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b></p>   |

|     |                       |               |   |   |  |
|-----|-----------------------|---------------|---|---|--|
| 43. | Rabu / 1 – 11 – 2017  | 07.00 – 09.15 | Mengajar Mandiri di Kelas VII A                             | <p>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan lompat jauh yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas VII.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII A dengan materi permainan bola tenis</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 31 orang</p> |  |
|     |                       | 09.30 – 10.50 | Mengajar Mandiri di Kelas VII C                             | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas VII C dengan materi permainan bola tenis</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p>   |  |
|     |                       | 14.00 – 16.00 | Melatih Extra Futsal  | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melatih extra futsal untuk kelas VII di SMP N 1 Ngemplak, selama 2 jam</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p>  |  |
| 44. | Kamis / 2 – 11 – 2017 | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 2 orang, guru : 3 orang.</p>  |  |
|     |                       | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX B                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b></p>   |  |

|     |                       |               |   |   |
|-----|-----------------------|---------------|---|---|
| 45. | Jumat / 3 – 11 – 2017 | 09.00 – 09.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi                            | <p>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX B dengan materi permainan bola tenis</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan lompat jauh yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IX.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Pengajian yang diadakan untuk tim plt supaya menambah wawasan keagamaan, tema kali ini membahas cara sholat yang benar .</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang,</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 2 orang, guru : 3 orang.</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX E dengan materi bola tenis</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> |
|     |                       | 13.30 – 14.30 | Pengajian   |   |
|     |                       | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) |   |
|     |                       | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX E                              |   |

|     |                        |               |  |  |  |
|-----|------------------------|---------------|--|--|--|
| 46. | Sabtu / 4 – 11 – 2017  | 07.00 – 07.55 | Kegiatan 7K / SKJ                                    | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh warga sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p>      |  |
|     |                        | 07.55 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX A                       | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX A dengan materi lompat jauh</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> |  |
|     |                        | 13.15 – 14.15 | Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017                         | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Rapat kali ini digunakan untuk membahas pelepasan tim plt uny tahun 2017</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p>  |  |
| 47. | Minggu / 5 – 11 – 2017 | 09.00 – 12.00 | Pembuatan RPP Materi Bulutangkis                     | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat RPP bulutangkis untuk pembelajaran di kelas VII ( A,B,C )</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p>   |  |
|     |                        | 14.00 – 17.00 | Pembuatan Media Pembelajaran dan Materi Pembelajaran | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p>    |  |

|     |                        |               |                                  |   |
|-----|------------------------|---------------|----------------------------------|---|
| 48. | Senin / 6 – 11 – 2017  | 07.00 – 07.55 | Upacara Bendera                  | <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif</u></b> : diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p>   |
|     |                        | 07.55 – 10.10 | Mengajar Mandiri di Kelas VII B  | <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII B dengan materi permainan bulutangkis</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif</u></b> : Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> |
| 49. | Selasa / 7 – 11 – 2017 | 08.00 – 09.00 | Konsultasi dengan Guru Pamong    | <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Konsultasi dengan guru pamong disekolah membahas dan mengevaluasi proses pembelajaran.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif</u></b> : Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>   |
|     |                        | 10.00 – 10.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi | <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bulu tangkis yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas VII.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif</u></b> : Dihadiri oleh mhs : 1 orang dan guru pamong : 1 orang</p>                                |
| 50. | Rabu / 8 – 11 – 2017   | 07.00 – 09.15 | Mengajar Mandiri di Kelas VII A  | <p><b><u>Hasil Kualitatif</u></b> : Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII A dengan materi permainan bulutangkis</p>  |

|     |                      |               |   |  |
|-----|----------------------|---------------|---|--|
| 51. | Kamis / 9 -11 – 2017 | 09.30 – 10.50 | Mengajar Mandiri di Kelas VII C                             | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas VII C dengan materi permainan bulutangkis</p>   |
|     |                      | 14.00 – 16.00 | Melatih Extra Futsal  | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melatih extra futsal untuk kelas VII di SMP N 1 Ngemplak, selama 2 jam</p>  |
|     |                      | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 2 orang dan siswa 45 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p>  |
|     |                      | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX B                              | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang, guru : 4 orang.</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al’Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX B dengan materi permainan bulutangkis</p> |
|     |                      | 09.00 – 09.30 | Mengumpulkan Pembelajaran Materi                            | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 2 orang, siswa : 31 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mengumpulkan materi pembelajaran tentang permainan bulutangkis yang akan dilaksanakan selama seminggu kedepan untuk kelas IX.</p>                     |

|     |                        |               |   |   |
|-----|------------------------|---------------|---|---|
|     |                        | 13.30 – 14.30 | Pengajian   | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dihadiri oleh mhs : 1 orang<br/>dan guru pamong : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Pengajian yang diadakan untuk tim plt supaya menambah wawasan keagamaan, tema kali ini membahas cara berwudhu yang baik dan benar.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang,</p> |
| 52. | Jumat / 10 – 11 – 2017 | 06.30 – 07.00 | Melakukan Budaya 5 S ( Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun ) | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melakukan budaya 5s di gerbang sekolah untuk menyambut siswa yang baru datang ke sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>diikuti oleh mhs : 3 orang,<br/>guru : 4 orang.</p>  |
|     |                        | 07.00 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX E                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX E dengan bulutangkis</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 31 orang</p>   |
| 53  | Sabtu / 11 – 11 – 2017 | 07.00 – 07.55 | Kegiatan 7K / SKJ   | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Melaksanakan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan di sekitar sekolah SMP N 1 Ngempak dengan seluruh warga sekolah.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang,<br/>guru : 25 orang, siswa : 500 orang</p>   |
|     |                        | 07.55 – 08.35 | Mengajar Mandiri di Kelas IX A                              | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama</p>   |

|     |                        |               |                                 |  |
|-----|------------------------|---------------|---------------------------------|--|
|     |                        |               |                                 | <p>15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri praktek di kelas IX A dengan materi lompat jauh</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Rapat kali ini digunakan untuk membahas pelepasan tim plt uny tahun 2017</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>Diikuti oleh mhs : 12 orang</p>  |
| 54. | Minggu, 12 – 11 – 2017 | 13.15 – 14.15 | Rapat Rutin Tim PLT UNY 2017    |  |
|     |                        | 09.00 – 12.00 | Pembuatan RPP Materi Beladiri   | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Membuat RPP beladiri untuk pembelajaran di kelas VII ( B, )</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Membuat media pembelajaran seperti power point, juga menyiapkan materi pembelajaran, seperti macam-macam permainan untuk pemanasan, dan langkah-langkah pembelajaran</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/>dilaksanakan oleh mhs : 1 orang</p> |
|     |                        | 14.00 – 17.00 |                                 |  |
| 55. | Senin / 13 – 11 – 2017 | 07.00 – 07.55 | Upacara Bendera                 | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b> Mengikuti upacara bendera rutin setiap hari senin di SMP N 1 Ngemplak.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b> diikuti oleh mhs : 12 orang, guru : 20 orang, siswa : 500 orang</p>  |
|     |                        | 07.55 – 10.10 | Mengajar Mandiri di Kelas VII B | <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/>Mendampingi siswa membaca Al'Quran selama 15 menit dan melaksanakan kegiatan mengajar mandiri teori dan praktek di kelas VII B dengan materi Bela diri</p>   |

|     |                         |               |                     |  |  |
|-----|-------------------------|---------------|---------------------|--|--|
| 56. | Selasa / 14 – 11 – 2017 | 09.00 – 11.00 | Acara Penarikan PLT | <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/> Dilaksanakan oleh mhs : 1 orang, siswa : 32 orang</p> <p><b><u>Hasil Kualitatif :</u></b><br/> Melakukan acara perpisahan atau penarikan PLT UNY di SMP N 1 Ngemplak, yang sudah menjalankan tugas selama 2 bulan mengajar.</p> <p><b><u>Hasil Kuantitatif :</u></b><br/> Acara ini dihadiri oleh mhs : 12 orang, DPL Pamong : 1 orang, Kepala sekolah : 1 orang, Guru : 8 orang</p> |  |
|-----|-------------------------|---------------|---------------------|--|--|

# LAMPIRAN

14

**LAPORAN DANA PELAKSANAAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)****UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA****TAHUN 2017**

Nama Mahasiswa : Rey Junay Hasan Saputra  
No. Mahasiswa : 14601244026  
Fakultas/Jurusan/Program Studi : FIK/POR/PJKR

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Ngemplak  
Alamat Sekolah : Jangkang, Widodomartani, Ngemplak,  
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

| No.                 | Nama Kegiatan                 | Hasil Kualitatif/Kuantitatif   | Serapan Dana    |           |                 |         | Jumlah    |
|---------------------|-------------------------------|--|-----------------|-----------|-----------------|---------|-----------|
|                     |                               |  | Swadaya Sekolah | Mahasiswa | Pemda Kabupaten | Sponsor |           |
| 1                   | Pembuatan RPP                 | Tercetaknya RPP untuk pelaksanaan PLT yaitu sebanyak 9 dokumen RPP.  |                 | Rp 25.000 |                 |         | Rp 25.000 |
| 2                   | Pembuatan Materi Pembelajaran | Tercetaknya materi pembelajaran untuk siswa untuk setiap pertemuan. Terdapat sekurang-kurangnya 10 materi pembelajaran |                 | Rp 25.000 |                 |         | Rp 25.000 |
| 3                   | Kenang-Kenangan untuk Sekolah | Terbelinya kenang-kenangan untuk sekolah berupa plakat.  |                 | Rp 10.000 |                 |         | Rp 10.000 |
| <b>Total Jumlah</b> |                               |  | Rp -            | Rp 60.000 |                 |         | Rp 60.000 |

Yogyakarta, 15 November 2017

Kepala SMP Negeri 1 Ngemplak,

Mengetahui,

Guru Pembimbing,

Mahasiswa PLT,

**Drs. R. Tri Wahyana Kuntara, M.Pd.**  
NIP. 17610126 198303 1 005

**Drs. Wijiharia.**  
NIP. 19580802 198203 1 014

**Rev Junav Hasan Saputra**  
NIM. 146012414026

