

**LAPORAN INDIVIDU  
MAGANG IITERINTEGRASI DENGAN MATAKULIAH  
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING( PLT )  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
DI SMP N 3 SENTOLO KULONPROGO  
Banyunganti Lor, Kaliagung, Sentolo, Kulonprogo  
D.I. Yogyakarta Kode Pos 55664  
Periode 15 September – 15 November 2017**



Oleh :  
MARTHA ARDY NUGRAHA  
NIM 14601241134

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

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan laporan kegiatan Magang III terintegrasi dengan matakuliah Praktik Lapangan Terbimbing( PLT ) Universitas Negeri Yogyakarta di SMP N 3 Sentolo Kulonprogo.

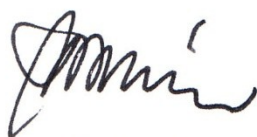
Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : **Martha Ardy Nugraha**  
No. Mahasiswa : **14601241134**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
Fakultas : **Keolahragaan**

telah melaksanakan kegiatan Magang III terintegrasi dengan matakuliah Praktik Lapangan Terbimbing( PLT ) Universitas Negeri Yogyakarta di SMP N 3 Sentolo Kulonprogo dari tanggal 15 September 2017 – 15 November 2017, dengan hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Kulonprogo, 15 November 2017

Dosen Pembimbing Lapangan



Ahmad Rithaudin, M.Or

NIP. 198110125 200604 1 001

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP. 196707162007011021

Mengetahui,

Kepala SMP N 3 Sentolo



Aprilia Dwi Isnaeni, S.Pd.

NIP. 196204161983022002

Koordinator PLT

SMP N 3 Sentolo



Suwarni, S.Pd.

NIP. 196706071998022002

**LAPORAN  
MAGANG III TERINTEGRASI DENGAN MATAKULIAH  
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING( PLT )  
DI SMP N 3 SENTOLO**

**Oleh :  
Martha Ardy Nugraha  
14301244008**

**ABSTRAK**

Kegiatan Magang III terintegrasi dengan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) UNY merupakan Mata Kuliah praktik 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa S1. yang bersifat aplikatif dan terpadu dari seluruh pengalaman belajar mahasiswa Prodi Kependidikan UNY sebelumnya. Termasuk Mata pengalaman belajar sebelumnya adalah kuliah pengajaran mikro yang salah satunya bertujuan untuk memberikan pengalaman mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah/lembaga. Pengalaman siswa dalam bidang pembelajaran tersebut dapat melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan-permasalahan sekolah/lembaga terkait dengan pengelolaan proses pembelajaran maupun kegiatan non mengajar. Kegiatan ini dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam pembelajaran di sekolah, atau layanan di lembaga.

Praktik Lapangan Terbimbing ini dilaksanakan di SMP N 3 Sentolo dimulai dari tanggal 15 september 2017 sampai dengan 15 november 2017. Praktikan melaksanakan praktik mengajar pada kelas VIIA, VIIB, VIIC, VIID, VIIE, VIIF. Materi yang diajarkan oleh guru yaitu materi atletik nomor jarak pendek, permainan bola kasti, permainan sepakbola, atletik nomor senam lantai, atletik nomor lompat jauh, permainan bola basket. Kegiatan praktik mengajar di SMP N 3 Sentolo secara umum berjalan dengan baik. Pihak sekolah, guru pembimbing, siswa, dan praktikan dapat bekerja sama dengan baik sehingga dapat tercipta alur kerja yang teratur serta suasana kondusif dalam pelaksanaan belajar mengajar. Praktikan mendapat manfaat yang banyak sesuai dengan tujuan PLT oleh LPPMP.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PLT ini adalah pengalaman nyata dalam mengajar. SMP N 3 sentolo memiliki karakter dan kemampuan belajar yang homogen. Kecepatan siswa menangkap materi yang diberikan di dalam kelas berbeda-beda. Tak jarang bahwa siswa yang baru mendapatkan penjelasan dan sudah memahami, ia sudah lupa ketika ketika pembelajaran berakhir. Akibatnya ketika dilakukan evaluasi berupa ulangan harian, siswa tidak bisa mengerjakan dengan lancar.

**Kata Kunci : Laporan, PLT, Magang III**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-nya kepada kita sehingga kegiatan Magang III Terintegrasi dengan Matakuliah Praktik Lapangan Terbimbing( PLT )Universitas Negeri Yogyakarta di SMP N 3 Sentolo Kulonprogo dapat berjalan dengan lancar. Selanjutnya kami juga dapat menyelesaikan laporan ini yang di susun berdasarkan data hasil observasi, praktik lapangan terbimbing, dan program kerja PLT yang telah dilaksanakan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan sekolah, klub atau lembaga yang terkait dengan proses pembelajaran/layanan.

Kegiatan ini telah memberikan pengalaman kepada kami dalam bidang pembelajaran di sekolah atau layanan di lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruanatau kependidikan. Maka tidak lupa kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Tim UPPL UNY yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan PLT dan memberikan panduan tentang pelaksanaan kegiatan PLT.
3. Bapak Ari Purnawan,S.Pd.,M.Pd.,M.A. selaku koordinator Dosen Pamong yang telah membimbing kami baik di kampus maupun di lokasi.
4. Bapak Ahmad Rithaudin,M.Or. selaku Dosen Pembimbing Lapangan Praktik. Lapangan Terbimbing (DPL PLT) yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan kegiatan PLT selama di SMP Negeri 3 Sentolo.
5. Ibu Aprilia Dwi Isnaeni,S.Pd.selaku Kepala Sekolah SMP N 3 Sentolo yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan PLT di SMP N 3 Sentolo.
6. Ibu Suwarni, S.Pd. selaku koordinator PLT SMP N 3 Sentolo yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami.
7. Bapak Sugianto selaku guru pembimbing program studi Pendidikan Matematika yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam melaksanakan kegiatan PLT.
8. Bapak/Ibu Guru, serta karyawan SMP N 3 Sentolo yang telah memberikan bimbingan dan kerjasamanya selama PLT.
9. Seluruh siswa-siswi serta segenap organisasi dan kegiatan kesiswaan SMP Negeri 3 Sentolo yang banyak membantu kegiatan PLT.
10. Teman-teman seperjuangan PLT 2017 yang telah mendukung dan bekerja sama selama kegiatan PLT berlangsung.
11. Orang tua kami yang senantiasa mendoakan.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PLT, yang tidakbisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penyusun menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penyusun membuka hati dengan lapang untuk menerima kritik dan saran yang membangun serta berharap semoga laporan ini sedikitnya dapat berguna bagi Lembaga Pengabdian Masyarakat, sekolah khususnya, maupun mahasiswa PLT selanjutnya.

Kulonprogo, 15 November 2017

Penyusun,

Martha Ardy Nugraha

NIM 14601241134

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii

BAB I PENDAHULUAN.....	9
A. Analisis Situasi.....	10
1. Profil Sekolah.....	11
2. Visi Dan Misi.....	11
3. Kondisi Fisik Sekolah.....	12
4. Potensi Siswa.....	14
5. Potensi Guru dan Karyawan.....	14
6. Kegiatan Belajar Mengajar.....	15
7. Pengembangan diri dan Ekstrakurikuler.....	15
8. Kondisi Pembelajaran.....	16
9. Kurikulum.....	16
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT.....	16
1. Persiapan.....	17
2. Pelaksanaan.....	18
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ALAISIS HASIL.....	20
A. Persiapan PLT.....	20
1. Pengajaran Mikro.....	20
2. Pembekalan PLT.....	21
3. Observasi.....	21
B. Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT).....	23
1. Penyusunan Perangkat Persiapan Pembelajaran dan Alat Evaluasi 23	
2. Konsultasi Dengan Guru Pembimbing.....	24
3. Praktik Mengajar.....	24
4. Evaluasi Pembelajaran.....	27
5. Praktik Persekolahan.....	27
C. Analisis Hasil dan Refleksi.....	27
1. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaannya.....	28
2. Selama Kegiatan PLT.....	28
3. Umpan Balik Guru Pembimbing.....	30
BAB III PENUTUP.....	31
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
1. Untuk Pihak LPPMP.....	32
2. Untuk SMP N 3 Sentolo.....	32
3. Untuk Mahasiswa Praktikan.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33

#### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Matriks Program Kerja
Lampiran 2	Catatan Harian PLT

Lampiran 3	Kartu Bimbingan PLT
Lampiran 4	Kalender Pendidikan
Lampiran 5	Jadwal Pelajaran Pegangan Siswa dan Guru
Lampiran 6	RPP
Lampiran 7	Jadwal Pengawas Ujian Tengah Semester
Lampiran 8	Serapan Dana

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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. Beranjak dari hal itu maka diadakanlah program Magang III Terintegrasi dengan Matakuliah Praktik Lapangan Terbimbing( PLT ) sebagai pengaplikasian ketrampilan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki kedalam lingkungan pendidikan.

PLT merupakan Mata Kuliah praktik yang bersifat aplikatif dan terpadu dari seluruh pengalaman belajar mahasiswa Prodi Kependidikan UNY sebelumnya (termasuk Mata Kuliah Pengajaran Mikro) dengan tujuan sbb.:

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

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. Kegiatan pertama yang penyusun lakukan adalah observasi tempat pelaksanaan PLT. Setelah penyusun melakukan observasi dan diskusi dengan pihak sekolah maka diperoleh gambaran mengenai situasi sekolah itu.

Lokasi PPL adalah sekolah atau lembaga pendidikan yang ada di wilayah Propinsi DIY dan Jawa Tengah. Sekolah meliputi SD, SLB, SMP, MTs, SMA, SMK, dan MAN. 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 tahun 2017 ini, penulis mendapatkan lokasi di SMPN 3 Sentolo Kulonprogo yang beralamat di Banyunganti Lor, Kaliagung, Sentolo, Kulonprogo, D.I. Yogyakarta

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

SMP N 3 Sentolo didirikan pada tahun 1959 dengan nama SKP 2 Tahun Partikelir atau Swasta menurut istilah sekarang. Berlaku mulai tanggal 1 Agustus 1961 berubah menjadi SKP 2 Tahun Negeri. Perubahan dari SKP menjadi SMP Negeri 3 Sentolo berlaku mulai tanggal 1 April 1979. Saat ini SMP N 3 Sentolo dipimpin oleh Aprilia Dwi Isnaeni, S. Pd. Sebelum dipimpin oleh Aprilia Dwi Isnaeni, S. Pd, SMP Negeri 3 Sentolo pernah memiliki 9 Kepala Sekolah. Pertama kali adalah Ny. Dawimah Zachroni Effendy, kemudian dilanjutkan secara berturut-turut R. Soehardjono, Drs. Sudharman, Andreas Sualat SI, B.A, Bikis Kiswoto, Drs.Sugiharto, Moh. Ibrozi, S.Pd, Hj. Suwartini, S. Pd, Drs. Subagyo dan Dra. Praptinah, M.Pd.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 3 Sentolo, tahun ini SMP Negeri 3 Sentolo telah menerapkan Kurikulum 2013 untuk kelas VII dan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk kelas VIII dan IX. Selain itu, SMP N 3 Sentolo menggunakan sistem "*full day school*" atau sistem lima hari kerja.

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 gurupamong 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 administrasi dan lingkungan sekolah. Observasi administrasi dan 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. Profil Sekolah

A.	Nama Sekolah	SMP Negeri 3 Sentolo
B.	Nomor Statistik Sekolah	201040405413
C.	Tahun Pendirian	1979
D.	Alamat Sekolah	Desa Kaliagung, Kec. Sentolo, Kab. Kulon Progo
	Kode Pos	55664
	Nomor Telpon	0274-6473131
E.	Nama Kepala Sekolah	Aprilia Dwi Isnaeni, S.Pd.
	Pendidikan Tertinggi	S1
	Program	Pendidikan Matematika
	Tahun mulai menjadi kepala sekolah	2016
F.	Nama Ketua Komite Sekolah	Drs. Maryana
	Pendidikan Tertinggi	S1
	Program	Pendidikan Teknik
	Lama masa jabatan menjadi ketua komite sekolah	10 Tahun
G.	Type sekolah (SMP)	Negeri
H.	Status Tanah	Hak Pakai
I.	Luas Tanah	14.790 m <sup>2</sup>

## 2. Visi Dan Misi

### VISI DAN MISI SMP NEGERI 3 SENTOLO

#### Berprestasi, Berwawasan Iptek, Bertaqwa Dan Berbudaya

##### a. Visi Sekolah

- 1) Terwujudnya kesadaran pengamalan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Terwujudnya kesadaran menjalankan hak dan kewajiban untuk berkarya dan memanfaatkan lingkungan secara bertanggung jawab.
- 3) Terwujudnya pengembangan kurikulum yang berkualitas
- 4) Terwujudnya proses pembelajaran yang sesuai dengan SNP
- 5) Terwujudnya lulusan pendidikan yang berkualitas
- 6) Terwujudnya sarana dan prasarana pendidikan yang sesuai dengan SNP
- 7) Terwujudnya sumber daya manusia tenaga pendidik dan tenaga kependidikan yang sesuai dengan SNP
- 8) Terwujudnya manajemen pendidikan yang sesuai dengan SNP
- 9) Terwujudnya manajemen pembiayaan pendidikan yang sesuai dengan SNP
- 10) Terwujudnya manajemen penilaian pendidikan yang sesuai dengan SNP
- 11) Terwujudnya prestasi akademik yang berkualitas
- 12) Terwujudnya prestasi non akademik yang berkualitas

##### b. Misi Sekolah

- 1) Meningkatkan pelayanan terbaik dalam mengantarkan para siswa untuk memiliki pengetahuan, sikap ilmiah dan keterampilan hidup melalui pengelolaan pendidikan yang profesional untuk meningkatkan prestasi peserta didik.
- 2) Menghayati dan mengamalkan ajaran agama
- 3) Meningkatkan prestasi di bidang ilmu pengetahuan, seni budaya dan olahraga.
- 4) Meningkatkan keterampilan bidang teknologi informasi

- 5) Mewujudkan suasana sekolah yang kondusif.
- 6) Meningkatkan kepedulian terhadap pelestarian dan pengelolaan lingkungan.

**c. Tujuan Sekolah**

- 1) Mempersiapkan Peserta didik yang cerdas.
- 2) Menumbuhkembangkan semangat belajar, berjuang dan beribadah sehingga terwujud lulusan yang berkualitas, terampil, berakhlak mulia dan memiliki keunggulan kompetitif.
- 3) Mengusahakan program-program untuk mewujudkan pendidikan yang adil dan merata, serta berwawasan luas.
- 4) Mengembangkan suatu sistem pendidikan yang transparan dan *akuntable*.
- 5) Memperhatikan peserta didik yang berkebutuhan khusus sebagai sekolah penyelenggara pendidikan inklusi

### 3. Kondisi Fisik Sekolah

No	Fasilitas Sekolah	Jumlah (Unit)	Luas (M2) Per unit	Pemilik	Kondisi
	<b>TANAH</b>				
a	Tanah ditempati	1	14.790 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
b	Tanah tidak ditempati	-	-	-	-
c	Tanah untuk kegiatan praktek	-	-	-	-
d	Tanah untuk pengembangan	-	-	-	-
	<b>RUANGAN</b>				
<b>a</b>	<b>Ruang Akademik</b>				
	Ruang Kelas	18	7x9 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Laboratorium Sains	2	18x8 m <sup>2</sup>	Sekolah	Rusak sedang
	Laboratorium Komputer	1	7x9 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Laboratorium Bahasa	-	-	-	-
	Ruang Olahraga	-	-	-	-
	Perpustakaan	1	12x8 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Ruang Seni	1	7x9 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Ruang Keterampilan	1	7x9 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
<b>b</b>	<b>Ruang Non Akademik</b>				
	Ruang Kepala Sekolah	1	8x6 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Ruang Wakil Kepala Sekolah	-	-	-	-
	Ruang Guru	1	18x7 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Ruang Produksi	-	-	-	-
	Ruang Tata Usaha	1	7x9 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
<b>c</b>	<b>Ruang Pelengkap</b>				
	Ruang Ibadah	1	7x9 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Ruang Koperasi Sekolah	1	3x3 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Ruang Pramuka Dan PMI	-	-	-	-
	Ruang Konseling	1	6x6 m <sup>2</sup>	Sekolah	Baik
	Ruang Serbaguna	-	-	-	-

	Toilet	19	2x2,5 m2	Sekolah	Baik
	Ruang Kesehatan Murid	2	3x3 m2	Sekolah	Baik
	<b>FURNITURE</b>				
<b>a</b>	<b>Furniture Akademik</b>				
<b>b</b>	<b>Furniture Non Akademik</b>				
<b>c</b>	<b>Furniture Pelengkap</b>				
	<b>Audio Visual Aid untuk pendidikan (AVA for education)</b>				
<b>a</b>	<b>AVA untuk Sains</b>	1	-	Sekolah	Baik
<b>b</b>	<b>AVA untuk Ilmu Sosial</b>	1	-	Sekolah	Baik
<b>c</b>	<b>AVA untuk Matematika</b>	-	-	-	-
<b>d</b>	<b>AVA untuk Keterampilan</b>	1	-	Sekolah	Baik
	<b>AVA untuk Lainnya</b>	1	-	Sekolah	Baik

#### 4. Potensi Siswa

SMPN 3 Sentolo mempunyai siswa sebanyak 564 siswa yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX. Siswa yang mendaftar kebanyakan keluarga yang bermatapencahariannya sebagai tani dan buruh, sedangkan yang berasal dari orang tua pegawai hampir sepertiganya. Prestasi siswa yang didapatkan antara lain, di bidang olahraga (voli pa dan pi, lari speed), bidang agama (MTQ (selalu mendapat juara), kaligrafi), bidang akademik (olimpiade IPA tingkat provinsi) dan lomba band.

#### 5. Potensi Guru dan Karyawan

Guru-guru dan Karyawan SMP N 3 Sentolo memiliki potensi yang baik dan memiliki dedikasi yang tinggi untuk mengabdikan pada negeri. Masing-masing guru sudah terbagi sesuai dengan bidangnya masing-masing, begitu juga para karyawan memegang bidang administrasi sekolah dan lainnya. Ada guru-guru yang memiliki cita-cita besar untuk memajukan SMP N 3 Sentolo. Tentu saja, hal ini perlu didukung oleh guru lainnya dan segala elemen yang ada. Jumlah karyawan cukup memadai, hanya saja untuk petugas kebersihan perlu ditambah karena halaman yang memiliki sangatlah luas dan perlu adanya perhatian khusus, terutama untuk pembentukan taman sekolah.

Berikut tenaga pendidik dan karyawan SMP N 3 Sentolo dengan tingkat pendidikan dan statusnya (Tenaga tetap dan tidak tetap)

##### 1. Jumlah Tenaga Pengajar (Guru)

Tingkat Pendidikan	STATUS				Jumlah
	Pegawai Negeri Sipil	Guru Kontrak	Guru Yayasan	Guru Honorer	
S3	-	-	-	-	-
S2	1	-	-	-	1
S1	34	-	-	-	34
D4	-	-	-	-	-
D3	2	-	-	-	2

D2	2	-	-	-	2
TOTAL	40	-	-	-	40

## 2. Jumlah Tenaga Administrasi

Tingkat Pendidikan	STATUS				Jumlah
	Pegawai Negeri Sipil	Pegawai Kontrak	Pegawai Yayasan	Pegawai Honorer	
S3	-	-	-	-	-
S2	-	-	-	-	-
S1	-	-	-	-	-
D4	-	-	-	-	-
D3	-	-	-	-	-
D2	-	-	-	-	-
D1	-	-	-	-	-
SMA	4	-	-	2	6
SMP	-	-	-	-	-
TOTAL	4	-	-	2	6

## 6. Kegiatan Belajar Mengajar

Dalam KBM Fasilitas terbilang cukup lengkap. Fasilitas yang ada di setiap kelas adalah meja dan kursi yang jumlahnya memadai, whiteboard, blackboard dan penggaris. Selain itu, pihak sekolah juga menyediakan ruangan yang digunakan untuk KBM kelas musik dan seni tari. Sedangkan, fasilitas ekstra antara lain tersediannya LCD proyektor dan signal wifi di sekolah.

## 7. Pengembangan diri dan Ekstrakurikuler

SMP N 3 Sentolo memiliki banyak kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengemabngan minat dan bakat siswa-siswinya. Kegiatan ekstakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah dan OSIS. Kegiatan ekstrakurikuler maupun kokurikuler yang dilaksanakan disekolah ini antara lain:

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 3 Sentolo antara lain :

- a. Pramuka (wajib untuk kelas VII)
- b. Menjahit (Ruangan menjadi satu dengan ruang tari dan pembimbing dari guru sekolah)
- c. Bidang kesenian diantaranya :

- 1) Tari : pembimbing dari guru tari, ada ruang tari dan dilengkapi dengan gamelan jawa.
- 2) Band : pembimbingnya diambil dari luar sekolah. Terdapat studio musik meskipun masih kecil namun sudah lengkap peralatannya dari gitar, bass, drum, dll. Tempat latihan dilaksanakan di ruangan yang berada di samping kelas IX.
- 3) Drum band : Pembimbing diambil dari luar sekolah. Latihan di lapangan sekolah.
- 4) Paduan suara : Pembimbingnya sudah ada tapi minat siswa terhadap paduan suara belum ada.

**d. Bidang olahraga diantaranya :**

- 1) Sepak bola : pembimbing dari guru SMP sendiri dengan menggunakan lapangan milik desa Kaliagung yang berjarak 300 meter dari sekolah.
- 2) Bola voli : diampu oleh guru-guru SMP sendiri dilaksanakan di lapangan yang berada di dalam sekolah.
- 3) Bola basket : diampu oleh guru-guru SMP sendiri dan kegiatannya dilaksanakan di lapangan di dalam area sekolah.

**e. Pengembangan diri diantaranya :**

- 1) Kemataraman : pembelajaran berkaitan dengan budaya Jawa
- 2) Literasi : gerakan wajib membaca buku
- 3) Batuha : baca tulis huruf Al-Qur'an

### **8. Kondisi Pembelajaran**

Pembelajaran di SMP N 3 Sentolo sering menggunakan metode ekspositori. Hal ini dikarenakan kondisi siswa yang bermacam-macam tingkat pemahaman. Metode Penemuan terbimbing menggunakan bantuan media LKS dirasa kurang efektif karena siswa tidak bias mandiri dalam mengerjakan LKS. Tetapi, praktikan tetap mencoba menerapkan pembelajaran menggunakan LKS.

### **9. Kurikulum**

Kurikulum yang digunakan di SMP N 3 Sentolo adalah KTSP untuk kelas 8 dan 9. Sementara itu, karena mulai tahun ajaran 2017/2018 melakukan pergantian kurikulum menjadi K13, maka untuk kelas 7 tidak menggunakan KTSP.

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

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) adalah kegiatan kependidikan yang bersifat intra kurikuler yang dilaksanakan oleh mahasiswa, yang mencakup tugas-tugas kependidikan baik yang berupa latihan mengajar secara terpadu, maupun tugas-

tugas persekolahan antara lain mengajar untuk memenuhi persyaratan pembentukan profesi kependidikan dan keguruan yang professional.

Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) meliputi pra-PLT dan PLT. Pra-PLT adalah kegiatan sosialisasi PLT lebih awal kepada mahasiswa melalui mata kuliah Kajian Pengantar Ilmu Pendidikan, Psikologi Pendidikan, Sosioantropologi Pendidikan, Pengembangan Kurikulum, Metodologi Pembelajaran, Media Pendidikan, Evaluasi Pembelajaran, Pengajaran Mikro dan sebagainya yang didalamnya terdapat kegiatan observasi ke sekolah sebagai sarana sosialisasi mahasiswa agar dapat mengetahui sejak dini tentang situasi dan kondisi di lapangan. PLT adalah kegiatan mahasiswa di lapangan dalam mengamati, mengenal dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi guru. Pengalaman yang diperoleh tersebut diharapkan sebagai bekal untuk membentuk calon guru yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga professional kependidikan.

Kegiatan PLT UNY di SMP N 3 Sentolo dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan terhitung mulai tanggal 15 September 2017 – 15 November 2017. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan PLT 2017

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Observasi Pra PLT	Mei 2017 s/d Juni 2017	SMPN 3 Sentolo
2.	Pembekalan PLT	11 September 2017 s/d 13 September 2017	Gor UNY UNY
3.	Penerjunan Mahasiswa PLT	15 September 2017	SMPN 3 Sentolo
4.	Praktek Mengajar/Program Diklat	15 September 2017 s/d 15 November 2017	SMPN 3 Sentolo
5.	Penyelesaian Laporan	15 November 2017 s/d 28 November 2017	SMPN 3 Sentolo
6.	Penarikan Mahasiswa PLT	15 November 2017	SMPN 3 Sentolo

Secara garis besar rencana kegiatan PPL meliputi:

### **1. Persiapan**

Sebelum melaksanakan PLT praktikan terlebih dahulu dipersiapkan baik untuk memberi gambaran tentang hal-hal dan permasalahan yang mungkin timbul dalam pelaksanaan PLT. Adapun persiapan yang dilakukan berupa:

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

Pengajaran mikro dilaksanakan di semester 6 dengan tujuan untuk memberikan bekal awal dalam pelaksanaan PLT. Dalam kegiatan ini mahasiswa melakukan praktik mengajar di depan teman-temannya dan dosen.

**b. Pembekalan PLT**

Pembekalan PLT dimaksudkan untuk memberikan bekal kepada mahasiswa yang nantinya akan melaksanakan praktik agar siap menjalani PLT di lokasinya masing-masing. Pembekalan dilaksanakan bersama sama satu fakultas dan kemudian dilanjutkan dalam satu jurusan.

**c. Observasi Sekolah**

Observasi sekolah merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan. Hal-hal yang diamati meliputi lingkungan fisik sekolah, perangkat pembelajaran, proses pembelajaran, dan perilaku siswa.

**2. Pelaksanaan**

**a. Pembuatan Persiapan Mengajar**

Sebelum praktikan melaksanakan praktik mengajar dikelas, terlebih dahulu praktikan membuat persiapan mengajar dengan materi seperti yang telah ditentukan oleh guru pembimbing kemudian menyusun perangkat administrasi pembelajaran berupa Rencana Program Pembelajaran (RPP).

**b. Konsultasi dan Bimbingan**

Konsultasi dan bimbingan dilaksanakan untuk mempermudah mahasiswa di dalam melaksanakan praktik mengajar. Selain itu bermanfaat juga untuk menjalin sebuah komunikasi yang baik antara mahasiswa dengan guru pembimbingnya.

**c. Praktik Mengajar Terbimbing**

Praktik mengajar terbimbing merupakan praktik mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa dimana guru pembimbing memantau dan menunggu secara langsung proses belajar. Hal ini bertujuan untuk mengontrol mahasiswa dalam mengajar, sehingga pada akhirnya memberikan masukan kepada mahasiswa tentang bagaimana mengajar yang baik.

**d. Praktik Mengajar Mandiri**

Praktik mengajar mandiri merupakan praktik mengajar dimana mahasiswa dilepas oleh guru pembimbing untuk mengajar tanpa ditunggu oleh guru pembimbing. Dalam kegiatan ini mahasiswa dituntut untuk menjadi seorang guru yang baik dan profesional. Peran guru pembimbing tidak secara langsung ikut dalam proses belajar dalam artian memantau dari belakang layar.

**e. Evaluasi siswa**

Evaluasi yang dilakukan dimaksudkan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam memahami materi yang telah disampaikan selama kegiatan belajar mengajar. Disamping itu evaluasi juga dilakukan untuk mengetahui keberhasilan praktikan dalam menyampaikan materi kepada peserta didik.

**f. Praktik Persekolahan**

Praktik persekolahan adalah sebuah pembelajaran mengenai pengelolaan administrasi sekolah. Mahasiswa praktikan tidak hanya praktik mengajar saja,

tetapi juga melaksanakan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan administrasi sekolah, misalnya piket dan juga melakukan pembinaan ketertiban siswa.

Selain itu, praktikan juga mengikuti kegiatan rancangan sekolah seperti upacara bendera hari besar dan hari senin, Pembentukan pengurus OSIS yang baru, serta bertindak sebagai pembina MTQ pelajar siswa SMP N 3 Sentolo.

**g. Penarikan**

Penarikan mahasiswa dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017. Penarikan mahasiswa merupakan akhir dari kegiatan PLT, tetapi bukan berarti akhir dari sebuah jalinan komunikasi yang baik dengan pihak sekolah. Mahasiswa masih dapat bekerja sama dan menimba banyak ilmu mengajar lagi kepada sekolah tersebut dengan cara menjaga komunikasi terhadap sekolah.

**h. Penyusunan Laporan**

Setelah selesai melaksanakan praktik mengajar, seluruh rangkaian kegiatan mahasiswa selama PLT, harus dituangkan dalam bentuk laporan PLT. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana kinerja mahasiswa selama diterjunkan dalam program PLT. Laporan berfungsi juga sebagai media evaluasi bagi mahasiswa praktikan dan bagi lembaga yang terkait (dalam hal ini Sekolah dan UNY).

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ALAISIS HASIL**

#### **A. Persiapan PLT**

Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) adalah kegiatan yang dilaksanakan untuk menguji kompetensi mahasiswa kependidikan dalam mengajar sekaligus sebagai proses latihan untuk menjadi guru yang profesional. Hal-hal yang dilakukan antara lain melakukan praktik mengajar, membuat administrasi pembeajaran guru serta kegiatan lain yang menjadi tugas guru di sekolah. Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan PLT maka diadakan persiapan pada waktu mahasiswa masih berada di kampus, berupa persiapan fisik maupun mentalnya untuk dapat mengatasi permasalahan yang dapat muncul pada saat pelaksanaan program. Persiapan ini digunakan juga sebagai sarana persiapan program yang akan dilaksanakan pada waktu PLT nanti, maka sebelum diterjunkan ke lokasi sekolah, UNY membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan PPL. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

#### **1. Pengajaran Mikro**

Pengajaran mikro merupakan persiapan awal bagi praktikan sebelum diterjunkan ke lokasi PLT dan merupakan mata kuliah prasyarat bagi seorang mahasiswa untuk melakukan PLT. Dalam pelaksanaan pengajaran mikro, praktikan melakukan praktik mengajar dalam kelompok kecil. Sehingga peran praktikan adalah sebagai seorang guru, sedangkan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah 8 orang mahasiswa dengan didampingi satu dosen pembimbing. Praktik yang dilakukan dalam pengajaran mikro ini disebut juga *peer teaching*, hal ini bertujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan ketrampilan mengenai proses belajar mengajar. Keterampilan yang diajarkan dan dituntut untuk dimiliki dalam pelaksanaan mata kuliah ini adalah berupa keterampilan-keterampilan yang berhubungan dengan persiapan menjadi seorang calon pendidik, baik mengenai teknik membuka kelas, cara berkomunikasi dalam kelas, menguasai kelas, dan cara menutup kelas. Dalam setiap kelompok diberi waktu tampil 15 -20 menit. Setiap pertemuan ada dua mahasiswa yang melakukan pengajaran.

Sebelum melakukan pengajaran mikro mahasiswa diwajibkan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan harus dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. Setelah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disetujui oleh dosen pembimbing, mahasiswa dapat mempraktikkan pembelajaran sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun. Praktik pembelajaran mikro meliputi:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran
- b. Praktik perkenalan atau memperkenalkan diri
- c. Praktik membuka dan menutup pelajaran
- d. Praktik mengajar dengan metode dan media yang dianggap sesuai dengan materi.
- e. Praktik menjelaskan materi
- f. Ketrampilan bertanya kepada siswa
- g. Ketrampilan berinteraksi dengan siswa
- h. Memotivasi siswa
- i. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas

Pengajaran mikro mengajarkan kepada praktikan untuk mengatur dan menggunakan waktu dengan efektif dan efisien. Setelah selesai mengajar, dosen pembimbing akan memberikan masukan untuk segala kelebihan dan kekurangan, baik berupa saran maupun kritik. Mahasiswa melakukan ujian mikro pada 4 minggu terakhir. Hasilnya ada 3 mahasiswa yang harus mengulang ujian. Dengan demikian diharapkan tujuan pengajaran mikro untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik dari segi materi maupun penyampaian/metode mengajar berhasil.

## **2. Pembekalan PLT**

Pembekalan PLT diadakan oleh pihak universitas yang bertujuan untuk memberikan bekal bagi mahasiswa agar dapat melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai peserta PLT dengan baik. Dari pembekalan ini mahasiswa mendapatkan informasi mengenai kemungkinan-kemungkinan yang akan dihadapi di sekolah sehingga program akan disesuaikan dengan pengalaman pada bidang yang ditekuni. Adapun pelaksanaan pembekalan PLT dilaksanakan Fakultas dan Jurusan masing masing.

## **3. Observasi**

Dalam observasi pembelajaran di kelas diharapkan mahasiswa memperoleh gambaran pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas-tugas seorang guru di sekolah. Observasi lingkungan sekolah atau lapangan juga bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang aspek-aspek karakteristik komponen kependidikan dan norma yang berlaku di tempat PLT. Hal yang diobservasi yaitu:

- a. Perangkat Pembelajaran
  - 1) Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran
  - 2) Silabus
  - 3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b. Proses Pembelajaran
  - 1) Teknik membuka pelajaran
  - 2) Penyajian materi
  - 3) Metode pembelajaran
  - 4) Penggunaan bahasa
  - 5) Penggunaan waktu
  - 6) Gerak
  - 7) Cara memotivasi siswa
  - 8) Teknik bertanya

- 9) Penguasaan kelas
- 10) Penggunaan media
- 11) Bentuk dan cara evaluasi
- 12) Menutup pelajaran
- c. Perilaku Siswa
  - 1) Perilaku siswa dalam kelas
  - 2) Perilaku siswa diluar kelas

Berikut adalah beberapa hal penting hasil kegiatan observasi pra PLT yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar:

- a. Observasi yang dilakukan di kelas, pertama kali guru membuka pelajaran dengan salam kemudian presensi siswa, cek tugas, refleksi materi pada pertemuan sebelumnya, dilanjutkan menyampaikan job materi yang akan disampaikan dalam pertemuan. Saat guru menyampaikan materi, guru menyampaikannya secara garis besar terlebih dahulu kemudian menjelaskan secara lebih lanjut.
- b. Dalam penyampaian materi guru menjelaskan menggunakan media papan tulis ataupun secara lisan. Menggunakan metode ceramah dan memakai bahasa indonesia yang bisa dimengerti oleh semua siswa, akan tetapi juga diselingi dengan bahasa jawa sebagai “gurauan” dan pendekatan interaktif dengan para siswa.
- c. Saat terdapat siswa yang menjawab pertanyaan, guru member *reward*, bisa berupa pujian atau nilai tambah agar siswa lebih termotivasi untuk semangat belajar.
- d. Saat pelajaran berlangsung, perilaku siswa didalam kelas memperhatikan pelajaran. Tetapi ada juga siswa yang berbicara sendiri dengan siswa yang lain tapi dalam kondisi yang masih wajar.
- e. Kondisi ruangan kelas luas untuk sejumlah 22 orang siswa sehingga proses belajar mengajar sangat efektif dan efisien.

Dari observasi di atas didapatkan suatu kesimpulan bahwa kegiatan belajar mengajar sebagian besar sudah berlangsung cukup baik, sehingga peserta PLT hanya tinggal meningkatkan saja, dengan membuat persiapan mengajar seperti:

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b. Daftar buku pegangan dan referensi lainnya.
- c. Kisi-kisi soal
- d. Media pembelajaran
- e. Alokasi waktu
- f. Rekapitulasi nilai

Dalam pelaksanaan KBM, terbagi atas dua bagian yaitu praktik belajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Dalam praktik mengajar terbimbing mahasiswa dibimbing dalam persiapan dan pembuatan materi, sedangkan praktik mengajar mandiri mahasiswa diberi kesempatan untuk mengelola proses belajar secara penuh, namun demikian bimbingan dan pemantauan dari guru masih tetap dilakukan.

## **B. Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)**

Pelaksanaan kegiatan PLT bagi praktikan terdiri dari praktik terbimbing dan mandiri. Praktik terbimbing berarti ketika praktikan mengajar di kelas maka guru pembimbing mengawasi kegiatan pembelajaran dari awal sampai akhir proses pembelajaran. Sedangkan praktek mandiri berarti praktikan mengajar di kelas tanpa diawasi guru pembimbing. Praktikan mengajar pada kelas yang ditentukan oleh guru pembimbing. Praktikan diberi kesempatan untuk mengajar di kelas VIIIA dan kelas VIIIB.

### **1. Penyusunan Perangkat Persiapan Pembelajaran dan Alat Evaluasi**

Sebelum praktikan mengajar, maka langkah awal yang dilakukan adalah penyusunan RPP, pembuatan materi ajar, dan alat evaluasi agar kegiatan belajar mengajar berjalan lancar dan standar kompetensi serta kompetensi dasar dapat tercapai. Dalam pembuatan RPP praktikan dibantu oleh guru pembimbing Matematika yakni Ibu Siti Waliyah, S.Pd.

Adapun kisi-kisi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang dimaksud meliputi hal-hal berikut ini:

- a. Standar Kompetensi
- b. Kompetensi Dasar
- c. Indikator
- d. Tujuan Pembelajaran
- e. Materi Pembelajaran
- f. Metode Pembelajaran
- g. Langkah-Langkah Pembelajaran
- h. Media dan Sumber Pembelajaran
- i. Penilaian

Pembuatan rencana pembelajaran dijadikan pedoman untuk melakukan praktik pembelajaran di kelas dan dapat membantu berjalannya proses pembelajaran secara efektif dan efisien. RPP yang dibuat adalah untuk kelas VIIIA dan VIIIB yaitu tentang materi Nilai Fungsi, Membuat sketsa grafik fungsi aljabar dan persamaan garis lurus. Dalam pembuatan RPP praktikan harus melakukan beberapa kali revisi karena terdapat kesalahan dalam pembuatan sistematika RPP. Selain itu juga terdapat kesalahan dalam bagian penyajian Materi. Selain pembuatan RPP tentunya persiapan yang sangat dibutuhkan yaitu persiapan untuk materi yang akan disampaikan sebenarnya hal ini merupakan bagian dari RPP, tetapi untuk lebih memperjelas apa yang akan disampaikan kepada siswa pembuatan materi yang akan disampaikan sangat diperlukan agar materi tersampaikan secara runtut dan tidak keluar jalur rencana.

Penilaian yang dilakukan praktikan dalam pembelajaran ada 3 aspek yaitu:

- a. Penilaian afektif yaitu dengan menilai sikap siswa selama proses belajar mengajar berlangsung

- b. Penilaian kognitif didasarkan pada kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan baik dalam bentuk tertulis maupun lisan pada saat di dalam kelas.
- c. Penilaian psikomotorik didasarkan pada ketrampilan siswa.  
Media pembelajaran yang digunakan praktikan adalah papan tulis. Sedangkan metode yang digunakan praktikan berupa observasi langsung, quiz, tanya jawab, demonstrasi dan ceramah. Media berupa LKS juga tidak lupa digunakan untuk mempermudah kegiatan pembelajaran siswa.

## **2. Konsultasi Dengan Guru Pembimbing**

Pelaksanaan konsultasi dilakukan sebelum ataupun sesudah praktikan melakukan praktik mengajar. Konsultasi yang dilakukan sebelum mengajar agar mahasiswa praktikan dapat mengajar secara maksimal dan dapat meminimalisir hambatan-hambatan dalam proses pengajaran. Konsultasi yang dilakukan setelah mengajar untuk mengevaluasi proses pengajaran yang telah dilakukan oleh praktikan. Objek dari konsultasi tidak hanya berupa hasil pembelajaran maupun persiapan mental dalam pembelajaran. Namun lebih seringnya adalah konsultasi berupa perangkat pembelajaran yaitu RPP, LKS dan media. Dalam konsultasi, beberapa kali praktikan melakukan kesalahan dalam membuat RPP pembelajaran untuk memngajar kelas VIIIA maupun VIIIB. Konsultasi juga dilakukan dengan DPL PLT untuk mendiskusikan permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran.

## **3. Praktik Mengajar**

Inti kegiatan Praktik LapanganTerbimbing adalah keterlibatan mahasiswa PLT dalam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan mengajar yang dilakukan praktikan sesuai dengan jadwal guru pembimbing. Praktikan mengajar pada kelas yang ditentukan oleh guru pembimbing. Praktikan diberi kesempatan untuk mengajar di kelas VIIIA dan kelas VIIIB. Jumlah jam pelajaran setiap minggunya masing masing adalah 5 jam pelajaran. Materi yang harus diajarkan juga diarahkan terlebih dahulu oleh guru pembimbing. Untuk kelas A materi yang telah diajarkan sudah sampai KD 1.4 yaitu menentukan nilai fungsi, kemudian dilanjutkan pada KD 1.5 membuat sketsa grafik fungsi aljabar sederhana pada sistem koordinat kartesius. Sedangkan Kelas B sudah lebih jauh lagi yanitu masuk pada materi persamaan garis lurus pada KD 1.6. Maka dari itu praktikan dituntut untuk segera membuat RPP dan media mengajar berkaitan dengan materi tersebut.

Pelaksanaan mengajar yang dilakukan praktikan dibagi menjadi 2 jenis praktik mengajar yaitu praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Penjabarannya adalah sebagai berikut:

### **a. Praktik Mengajar Terbimbing**

Praktik mengajar terbimbing adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di kelas dengan didampingi dan dibimbing oleh guru. Praktikan

mengajar di kelas dengan nyaman Karen di damping guru pembimbing sehingga siswa tidak ramai. Berbeda ketika tanpa didampingi, siswa lebih sulit dikondisikan. Kegiatan mengajar terbimbing meliputi:

- 1) Merencanakan dan membuat RPP
- 2) Memilih dan menggunakan metode serta strategi mengajar
- 3) Memilih dan membuat bahan ajar yang sesuai
- 4) Mengevaluasi pelaksanaan serta mendiskusikannya dengan guru

**b. Praktik Mengajar Mandiri**

Praktik mengajar mandiri adalah praktik mengajar yang dilakukan oleh praktikan pada satu mata pelajaran yang dilakukan sendiri tanpa didampingi oleh guru pembimbing. Pelaksanaan praktik mengajar mandiri adalah kesempatan yang sangat berharga bagi praktikan untuk menerapkan materi kuliah yang telah dipelajari dan yang terpenting praktikan dapat mengetahui kondisi nyata proses belajar mengajar yang ada disekolah selain itu juga merupakan kesempatan bagi praktikan untuk memahami berbagai macam karakter peserta didik.

**c. Rincian Kegiatan Pembelajaran di kelas**

Adapun jadwal kegiatan mengajar yang dilakukan pada waktu PLT yang dijelaskan pada table berikut:

Tabel Pembelajaran Penjas

No	Hari, Tanggal	Materi	Kelas	Jam ke
1	Senin, 25-9-2017	Atletik nomor lari jarak pendek	VII A	2-4
2	Selasa, 26-9-2017	Atletik nomor lari jarak pendek	VII B	1-3
3		Atletik nomor lari jarak pendek	VII C	4-6
4	Rabu, 27-9-2017	Atletik nomor lari jarak pendek	VII D	1-3
5		Atletik nomor lari jarak pendek	VII E	4-6
6	Kamis, 28-9-2017	Atletik nomor lari jarak pendek	VII F	1-3
7	Senin, 2-10-2017	UTS	-	-
8	Selasa, 3-10-2017	UTS	-	-
9	Rabu, 4-10-2017	UTS	-	-
10	Kamis, 5-10-2017	UTS	-	-
11	Senin, 9-10-2017	Permainan bola kasti	VII A	2-4
12	Selasa, 10-10-2017	Permainan bola kasti	VII B	1-3
13		Permainan bola kasti	VII C	4-6
14	Rabu, 11-10-2017	Permainan bola kasti	VII D	1-3
15		Permainan bola kasti	VII E	4-6
16	Kamis, 12-10-2017	Permainan bola kasti	VII F	1-3

17	Senin, 16-10-2017	Permainan Sepakbola	VII A	2-4
18	Selasa, 17-10-2017	Permainan Sepakbola	VII B	1-3
19		Permainan Sepakbola	VII C	4-6
20	Rabu, 18-10-2017	Permainan Sepakbola	VII D	1-3
21		Permainan Sepakbola	VII E	4-6
22	Kamis, 19-10-2017	Permainan Sepakbola	VII F	1-3
23		Permainan Sepakbola	IX D	4-5
24	Senin, 23-10-2017	Atletik nomor Senam Lantai	VII A	2-4
25	Selasa, 24-10-2017	Atletik nomor Senam Lantai	VII B	1-3
26		Atletik nomor Senam Lantai		
27	Rabu, 25-10-2017	Atletik nomor Senam Lantai		
28		Atletik nomor Senam Lantai	VII E	4-6
29	Kamis, 26-10-2017	Atletik nomor Senam Lantai	VII F	1-3
30	Senin, 30-10-2017	Atletik nomor lompat jauh	VII A	2-4
31	Selasa, 31-10-2017	Atletik nomor lompat jauh	VII B	1-3
32		Atletik nomor lompat jauh	VII C	4-6
33	Rabu, 1-11-2017	Atletik nomor lompat jauh	VII D	1-3
34		Atletik nomor lompat jauh	VII E	4-6
35	Kamis, 2-11-2017	Atletik nomor lompat jauh	VII F	1-3
36	Senin, 6-11-2017	Permainan bola basket	VII A	2-4
37	Selasa, 7-11-2017	Permainan bola basket	VII B	1-3
38		Permainan bola basket	VII C	4-6
39	Rabu, 8-11-2017	Permainan bola basket	VII D	1-3
40		Permainan bola basket	VII E	4-6
41	Kamis, 9-11-2017	Permainan bola basket	VII F	1-3
42		Permainan Sepakbola	IX D	4-5

**d. Metode dan Media Mengajar**

Pelaksanaan pembelajaran pemilihan metode dan media yang digunakan untuk menyampaikan pelajaran sangat dibutuhkan untuk menunjang kegiatan belajar mengajar yang berkualitas. Sehingga materi dapat tersampaikan secara maksimal. Karena keterbatasan fasilitas yang ada didalam ruang kelas sehingga praktikan mencoba memaksimalkan metode dan media yang ada sehingga pembelajaran tetap berjalan efektif dan efisien. Metode ataupun model pembelajaran yang digunakan adalah saintifik dan ceramah dari guru. Penggunaan model pembelajaran penemuan terbimbing cenderung sulit untuk

diberikan karena homogenitas dari peserta didik, jadi memang lebih sering digunakan model pembelajaran ceramah dan penjelasan di lapangan.

#### **4. Evaluasi Pembelajaran**

Evaluasi pembelajaran dilakukan dengan cara pemberian pertanyaan secara lisan dan pemberian tugas rumah. Evaluasi tertulis bisa juga diberikan sebelum masuk ke materi baru, dengan memberikan beberapa soal mengenai materi yang telah diajarkan, praktikan mampu mengetahui kemampuan siswa dalam memahami materi pelajaran yang telah diberikan. Siswa kelas VII C cenderung lebih cepat menerima pembelajaran karena merupakan kelas unggulan. Dalam mata pelajaran ini, evaluasi diberikan berupa praktek dan siswa juga dievaluasi dalam hal sikap selama pelajaran. Penilaian Praktek yang berhasil dilaksanakan adalah pada kelas VII C materi atletik nomor senam lantai. Nilai mereka sangatlah beragam. Jumlah siswa kelas VII B adalah 23. Dari 23 anak terdapat 13 anak yang dapat melakukan praktek yang sempurna.

#### **5. Praktik Persekolahan**

Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya melakukan observasi dan mengajar, tetapi juga melakukan kegiatan lain yang mendukung praktik persekolahan. Kegiatan-kegiatan tersebut antara lain mengikuti upacara bendera, mengikuti upacara hari kesaktian Pancasila dan hari jadi kabupaten Kulonprogo. Kegiatan khusus yang dilakukan praktikan adalah melakukan ekstra bola voli dan juga persiapan lomba vutsal antar sekolah. Praktikan juga melakukan pendampingan terhadap kegiatan latihan upacara, dan kegiatan yang menjadi adat SMP N 3 Sentolo. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa kegiatan praktik 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 dan Refleksi**

Selama pelaksanaan PLT di SMP N 3 Sentolo praktikan memperoleh banyak pengalaman baru dan pengetahuan mengenai bagaimana caranya menjadi seorang guru yang berdedikasi, cara mengajar siswa, bahkan cara memperlakukan siswa dengan benar. Sampai dengan cara berinteraksi yang baik antara seorang guru dengan siswa. Penjabarannya adalah sebagai berikut:

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

Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Menunjukkan dan mendemonstrasikan alat/materi pembelajaran yang disampaikan secara langsung kepada peserta didik, akan memberikan kemudahan bagi siswa untuk dapat memahaminya.
- b. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif dilakukan dalam pembelajaran kelas.
- c. Metode yang disampaikan kepada siswa harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman siswa. Pada SMP N 3 Sentolo terasa lebih efektif ketika diajarkan dengan metode tanya jawab dan latihan.
- d. Memberikan motivasi pada setiap siswa.
- e. Memberikan evaluasi baik secara lisan maupun tertulis dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diserap oleh peserta didik.
- f. Memberikan catatan-catatan khusus pada siswa yang kurang aktif pada setiap kegiatan pembelajaran dan memberikan nilai tambahan bagi siswa yang aktif.

Secara umum Mahasiswa PPL dalam melaksanakan PPL tidak banyak mengalami hambatan yang berarti justru mendapat pengalaman dan dapat belajar untuk menjadi guru yang baik dibawah bimbingan guru pembimbing masing-masing di sekolah.

## **2. Selama Kegiatan PLT**

Praktik mengajar yang dilakukan selama 9 minggu ini menghasilkan pengalaman yang berharga bagi mahasiswa praktikan. Karena selama pelaksanaan PLT, praktikan memperoleh banyak pengalaman tentang guru yang profesional, cara berinteraksi dengan lingkungan sekolah, baik dengan guru, karyawan maupun siswa. Praktikan mengajar dalam enam kelas pada materi utama Atletik nomor senam lantai. Praktikan memberikan materi Atletik nomor senam lantai secara keseluruhan untuk kelas VII B, VII C, VII D, VII E, dan VII F, sedangkan kelas VIIA tidak bisa selesai karena terpotongnya waktu pelajaran dikarenakan upacara.

Adapun hambatan yang dirasakan oleh praktikan selama praktik mengajar bersifat internal maupun eksternal, yakni:

### **a. Internal**

Hambatan internal adalah hambatan yang disebabkan oleh faktor internal yang ditimbulkan oleh sarana maupun pembawaan dari praktikan selama proses KBM, diantaranya yaitu:

- 1) Penggunaan bahasa dalam penyampaian materi di kelas.
- 2) Pendalaman materi dari praktikan yang kurang
- 3) Kurang terampil dalam menjabarkan KD menjadi beberapa indikator
- 4) Pengendalian emosi yang masih kurang.

**b. Eksternal**

Hambatan eksternal adalah hambatan yang disebabkan oleh faktor eksternal yang ditimbulkan oleh pembawaan siswa yang terjadi selama proses KBM, diantaranya yaitu:

- 1) Siswa cenderung ramai, kurang memperhatikan materi sehingga harus memutar untuk terus mengingatkan. Hal ini terjadi di kelas VII B, sedangkan di kelas lainnya cenderung lebih kondusif.
- 2) Siswa kurang menguasai konsep materi sehingga dalam menjelaskan praktikan harus lebih spesifik, pelan dan menggunakan bahasa yang bisa dimengerti oleh siswa.
- 3) Karakter dan kemampuan siswa yang beraneka ragam. Ada siswa yang mudah putus asa ketika tidak bisa saat mencoba maupun tidak bisa memahami materi. Siswa tersebut mengeluh kepada praktikan.
- 4) Masalah yang berkaitan dengan sopan santun seperti cara berpakaian, berbicara, dan lain-lain. Siswa sering mengeluarkan bajunya.
- 5) Sikap siswa yang kurang mendukung pelaksanaan KBM secara optimal. Yaitu siswa yang masih dalam masa remaja dengan emosi yang dapat berubah-ubah kebanyakan suka mencari perhatian dengan melakukan hal-hal yang mengganggu seperti ramai sendiri dan jalan-jalan di kelas.

Hambatan yang dialami oleh praktikan tentu saja harus diatasi dengan berbagai cara. Adapun upaya untuk mengatasi hambatan tersebut, sebagai berikut:

- 1) Ketika menerangkan, suara diperjelas dan melakukan pengulangan kata.
- 2) Mahasiswa konsultasi dengan guru pembimbing mengenai teknik pengelolaan kelas yang sesuai untuk mata diklat yang akan diajarkannya.
- 3) Menegur siswa yang ramai, memberikan pertanyaan dan terapi kejut kepada siswa yang ramai.
- 4) Untuk menghindari rasa jenuh atau bosan dalam proses pembelajaran maka dilakukan kreasi dan improvisasi dengan memanfaatkan fasilitas yang ada dengan sebaik-baiknya agar siswa lebih tertarik untuk belajar. Selain itu improvisasi juga bisa dilakukan dengan menyampaikan materi dengan diselangi dengan mendiskusikan topik yang menarik, pemberian reward dan tidak lupa humor atau *intermezzo* juga diberikan.
- 5) Bertanya kepada siswa mengenai materi yang kurang jelas.

Praktikan menyadari bahwa menjadi seorang guru yang profesional sangatlah sulit. Banyak hal yang harus diperhatikan dalam memberikan materi kepada siswa. Variasi penyampaian materi juga penting agar informasi lebih terserap maksimal oleh siswa.

Guru juga dewasa ini bukan lagi sekedar pengajar melainkan juga sebagai pendidik yang harus bisa memberikan motivasi dan dukungan mental kepada siswanya agar mereka bisa menjadi manusia yang cinta kepada dirinya sendiri,

keluarga dan bangsanya. Guru menjadi pilar bangsa yang mempunyai tanggung jawab besar untuk mencerdaskan bangsa dan membentuk karakter bangsa yang tangguh dan cinta tanah air.

### **3. Umpan Balik Guru Pembimbing**

Selama pelaksanaan PLT tentunya peran guru pembimbing dilapangan sangat berpengaruh untuk membantu suksesnya KBM selama praktikan memberikan materi ajar. Dalam hal ini ,sebelum dan sesudah adanya kegiatan PLT diharapkan adanya umpan balik guru pembimbing yaitu:

#### **a. Sebelum praktik mengajar**

Manfaat keberadaan guru pembimbing sangat dirasakan besar ketika kegiatan PLT dilaksanakan, guru pembimbing memberikan arahan-arahan yang berguna seperti pentingnya merancang pembelajaran pengajaran dan alokasi waktu sebelum pengajaran di kelas dimulai, fasilitas yang dapat digunakan dalam mengajar, serta memberikan informasi yang penting dalam proses belajar mengajar yang diharapkan. Selain itu guru pembimbing dapat memberikan beberapa pesan dan masukan yang akan disampaikan sebagai bekal praktikan mengajar di kelas. Praktikan di berikan sarang terutama ketika mengajar agar menggunakan papan tulis dengan baik dan benar. Jika ada siswa yang ramai, sebaiknya praktikan tegas untuk menegurnya.

#### **b. Sesudah praktik mengajar**

Sesudah praktik mengajar guru mengomentari bagaimana praktikan harus mengajar dengan baik dan benar. Dalam menyampaikan materi praktikan kurang sistematis, sehingga guru pembimbing menegur dengan tegas. Salah satu langkah agar materi tersampaikan dengan sistematis adalah harus menggunakan fasilitas secara benar. Terutama dalam praktek dilapangan agar siswa mengerti materi dengan baik. Materi atletik nomor senam lantai cenderung sulit untuk di sampaikan. Guru memaklumi kesulitan tersebut karena kondisi siswa SMP N 3 Sentolo yang beragam karakter siswanya.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Program PLT yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sentolo dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga mahasiswa dapat meninggalkan lokasi PLT tanpa beban. Kerjasama yang baik dalam satu kelompok PLT Koordinator PLT, DPL PLT dan warga sekolah membantu mahasiswa praktikan menyelesaikan kegiatan PLT dengan lancar. Berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh selama melaksanakan Praktek Lapangan Terbimbing, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pembelajaran di SMP N 3 Sentolo dengan siswa yang banyak perbedaan karakter membutuhkan keterampilan mengajar yang lebih dibandingkan mengajar pada sekolah unggulan.
2. PLT memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kompetensinya dalam kegiatan belajar mengajar pada situasi sebenarnya, yakni mengajar di semua kelas VII dan IX D SMP Negeri 3 Sentolo dengan mengampu mata pelajaran penjas.
3. PLT memperluas wawasan mahasiswa tentang tugas tenaga pendidik, kegiatan persekolahan dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar-mengajar di sekolah, membuat RPP, mencari bahan ajar dan membuat media pembelajaran untuk menunjang kegiatan belajar mengajar dalam kelas, mengikuti upacara bendera, serta mengikuti kegiatan harian di SMP Negeri 3 Sentolo.
4. Mahasiswa praktikan melakukan tatap muka sebanyak 38 kali tatap muka dengan 6 materi yang berbeda. Praktikan membuat RPP yang diajarkan dalam pembelajaran yaitu materi Atletik nomor lari jarak pendek, permainan bola kasti, permainan sepak bola, atletik nomor senam lantai, atletik nomor lompat jauh dan permainan bola basket.
5. Evaluasi hasil belajar berupa penilaian, untuk kelas VIIF yang telah menyelesaikan materi Permainan bola basket, menunjukkan bahwa siswa perlu perhatian khusus lagi yang lebih dalam latihan bola basket. Hal ini ditunjukkan dengan hanya ada sebelas siswa yang melakukan salah satu gerakan dengan sempurna.
6. Hambatan yang dialami mahasiswa dapat memperkaya wawasan mahasiswa dalam memberi gambaran untuk rencana tugas akhir.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pelaksanaan PLT selama dua bulan di SMP N 3 Sentolo ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

### **1. Untuk Pihak LPPMP**

- a. Perlu adanya peningkatan koordinasi antara LPPMP, dosen pembimbing lapangan (DPL) dan sekolah tempat mahasiswa PPL melakukan praktik mengajar.
- b. Perlu adanya penjelasan mengenai teknik persiapan dan pelaksanaan PLT.
- c. Pihak LPPMP hendaknya meningkatkan kejelasan, informasi terkait dengan kegiatan PLT, perlu ditingkatkan lagi pelayanan prima terhadap mahasiswa.
- d. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMP N 3 Sentolo lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PLT UNY sertakemajuan dan keberhasilan SMP N 3 Sentolo

### **2. Untuk SMP N 3 Sentolo**

- a. Pihak SMP N 3 Sentolo sebaiknya dapat memberikan gambaran-gambaran program kerja yang diagendakan sehingga program kerja yang disusun dapat disesuaikan dengan program sekolah.
- b. Hendaknya guru dapat mengambil pengalaman dari praktikan PLT untuk meningkatkan kinerja, variasi, dan kreativitas dalam mengajar.
- c. Prestasi siswa yang sudah bagus sebaiknya diimbangi dengan prestasi dan kualitas guru sebagai pengajar.

### **3. Untuk Mahasiswa Praktikan**

- a. Dalam mempersiapkan segala sesuatunya diharapkan lebih terarah, terjadwal danberkesinambungan.
- b. Mampu berinteraksi dengan segala elemen sekolah dengan baik sehingga dapatmemberikan kesan yang baik bagi pihak sekolah.
- c. Meningkatkan kerja sama yang baik dengan mahasiswa praktikan yang lain.
- d. Lebih aplikatif terhadap perkembangan teknologi dan kejuruan.
- e. Sebaiknya memanfaatkan sebaik-baiknya kesempatan selama PLT sebagaiinspirasi penyusunan tugas akhir.
- f. Mahasiswa harus lebih siap dalam hal penguasaan materi, pengetahuandalam halpeserta didik dan persekolahan, mampu menyusun perangkat pembelajaran denganbaik dan benar, memahami variasi metode mengajar dan penguasaan kelas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Universitas Negeri Yogyakarta. 2015. *Panduan PLT/MAGANG III*. Yogyakarta: UNYPress.
- Tim Pembekalan PLT. 2017. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: UNY Press
- Unit Program Pengalaman Lapangan. 2017. *Paduan Pengajaran Mikro 2017*. Yogyakarta:UNY Press



# LAMPIRAN



- 1 27 Juni s.d. 3 Juli 2017 : Hari libur Idul Fitri 1438 H Tahun 2017
- 2 4 s.d. 15 Juli 2017 : Libur Kenaikan kelas
- 3 17 s.d. 19 Juli 2017 : Hari-hari pertama masuk sekolah
- 4 17 Agustus 2017 : HUT Kemerdekaan Republik Indonesia
- 5 1 September 2017 : Hari Besar Idul Adha 1438 H
- 6 21 September 2017 : Tahun Baru Hijriyah 1439 H
- 7 25 November 2017 : Hari Guru Nasional
- 8 1 Desember 2017 : Maulid Nabi Muhammad SAW 1439 H
- 9 2 s.d. 8 Desember 2017 : Penilaian Akhir Semester (Ulangan Akhir Semester)
- 10 13 s.d. 15 Desember 2017 : Porsenitas
- 11 16 Desember 2017 : Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB)
- 12 18 s.d. 30 Des 2017 : Libur Semester Gasal
- 13 25 Desember 2017 : Hari Natal 2017
- 14 1 Januari 2018 : Tahun Baru 2018
- 15 23 s.d. 28 April 2018 : Ujian Sekolah
- 16 1 Mei 2018 : Libur Hari Buruh Nasional tahun 2018
- 17 2 Mei 2018 : Hari Pendidikan Nasional tahun 2018
- 18 2, 3, 7, dan 8 Mei 2018 : UNBK SMP/SMPLB (Utama)
- 19 9, 10, 14, dan 15 Mei 2018 : UNBK SMP/SMPLB (Susulan)
- 20 28 Mei s.d. 5 Juni 2018 : Penilaian Akhir Tahun (Ulangan Kenaikan Kelas)
- 21 1 Juni 2018 : Hari Kelahiran Pancasila
- 22 6 s.d. 8 Juni 2018 : Porsenitas
- 23 9 Juni 2018 : Penerimaan Laporan Hasil Belajar (Kenaikan Kelas)
- 24 11 Juni s.d. 14 Juli 2018 : Libur Idul Fitri dan Libur Kenaikan Kelas

**JADWAL PENGAWAS**  
**UTS / PTS SEMESTER GANJIL SMP N 3 SENTOLO**  
**TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016**

Hari / Tanggal	Mata Pelajaran	Jam	Ruang																																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																		
Senin 02-Okte-17	B. Indonesia P. Agama Penjas	07.30-09.30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																		
		10.00-11.30	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
		12.30-13.30	17	20	19	18	24	21	23	22	37	26	27	25	29	4	8	6	7	5	12	36	11	9	16	14	15	13	2	3	1	31	33	10	32	35	34	
Selasa 03-Okte-17	Matematika PKN Ketrp / TIK	07.30-09.30	3	36	4	35	5	34	19	33	7	32	40	31	9	30	10	29	38	28	12	27	13	26	14	25	15	24	17	39	16	22	18	21	6	2	1	
		10.00-11.30	35	17	7	4	6	19	40	20	36	21	9	22	10	39	38	24	12	25	13	26	14	27	15	28	16	29	1	30	2	31	3	32	18	33	5	
		12.30-13.30	19	31	20	32	21	33	22	34	39	35	24	36	25	18	26	17	27	14	28	15	29	16	30	13	1	12	2	38	3	4	10	7	5	9	6	
Rabu 04-Okte-17	IPA B. Jawa	07.30-09.30	30	25	31	26	32	27	33	20	34	29	35	38	36	8	1	9	39	10	3	11	4	12	5	13	6	14	37	18	21	19	22	17	23	16	24	1
		10.00-11.30	10	37	11	14	12	30	31	1	20	39	21	3	22	4	23	32	24	33	15	34	16	35	17	36	24	5	25	6	26	38	27	8	18	9	19	1
		07.30-09.30	1	16	37	5	3	6	11	34	12	15	13	38	21	24	22	25	23	35	31	14	32	36	33	26	39	9	8	27	17	10	18	40	19	29	20	3
Kamis 05-Okte-17	SBK	10.00-12.00	29	27	25	10	33	30	21	23	1	3	5	39	9	11	13	15	17	19	37	38	6	40	31	12	14	16	18	20	22	24	26	8	35	36	34	3
		07.30-09.30	37	10	6	9	7	4	5	3	12	36	1	11	35	34	31	33	16	32	14	39	15	30	13	29	18	28	17	27	19	26	20	25	21	38	22	4
		10.00-11.30	7	18	37	19	1	20	39	38	3	25	4	26	5	27	6	34	9	35	36	33	17	32	16	31	15	30	14	29	13	28	12	40	22	11	21	1

**Kode Guru :**

1. Drs. Suparno
2. Sujiyem
3. Endang Sunarmi
4. Sumilah, SPd
5. Purwantara
6. Suwarni, SPd

11. Helmi Sidik Pramana, Amd
12. Rumsiyati, SPd
13. Suciati
14. Hidayat, S Ag
15. Yuni Susilawati, SPd
16. Siti Wallyah, SPd

21. Dyah Tri Mundry, SPd
22. Sri Delyati, SPd
23. Musodiq, SPd
24. Mujiyanto, SPd
25. B. Patmi Istiana, SPd
26. Isnaeni Rahimah, SPd

31. Diana Fitri Widiyanti
32. Afifah Ljsti F
33. Prisca Ninda Wahyu L
34. Anik Nur Laila
35. Ainun Fitri
36. Nahrul Pintoko Ali



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

<b>Sekolah</b>	<b>: SMP N 3 Sentolo</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VII / I</b>
<b>Tema/topik</b>	<b>: Bola Basket</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 40 menit</b>

### **A. Kompetensi Inti :**

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

### **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Memahami konsep variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

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

- 3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
- 3.1.2. Menjelaskan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
- 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
- 4.1.1. Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
- 4.1.2. Menggunakan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

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

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan kegiatan.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Melakukan sikap awal melempar bola dengan posisi tangan dan posisi badan seperti yang tertera pada buku panduan guru.
5. Melakukan lemparan dada ( chess pass ) dengan gerakan seperti yang tertera pada buku panduan guru.
6. Melakukan lemparan pantulan dengan gerakan seperti yang tertera pada buku panduan guru.
7. Melakukan lemparan atas kepala (overhead pass) dengan gerakan seperti yang tertera pada buku panduan guru.
8. Melakukan gerakan menggiring bola basket seperti yang tertera pada buku.
9. Bermain bolabasket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

## E. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola besar  
Sub Tema : Permainan bola besar menggunakan permainan Sepak Bola

### 1. Materi Pembelajaran Reguler

- a. Konsep gerak Passing (mengoper) bola dalam permainan Bola Basket
  - Gerak operan bola passing dari atas kepala
  - Gerak operan bola passing dada
    - Gerak operan bola passing pantul
- b. Konsep gerak dribble atau menggiring bola dalam permainan Bola Basket
  - Gerak menggiring bola menggunakan tangan kanan
  - Gerak menggiring bola menggunakan tangan kiri
- c. Permainan Bola Basket dengan permainan yang dimodifikasi
  - Bermain dengan menggunakan lapangan penuh dengan waktu dan jumlah pemain yang dimodifikasi.

### 2. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep gerak passing (mengoper) bola dan menggiring bola dalam permainan Bola Basket
  - Gerak mengoper ke teman
  - Gerak menggiring bola
- b. Permainan Bola Basket dengan permainan yang dimodifikasi
  - Bermain di lapangan yang menggunakan satu ring dengan jumlah pemain dibagi dua dari siswa yang melakukan remedial.

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya jumlah pemain sedikit, lapangan dimodifikasi.

### 3. Materi Pembelajaran Pengayaan

- Bermain dengan menggunakan lapangan penuh dengan jumlah pemain dibagi dua dari seluruh siswa.


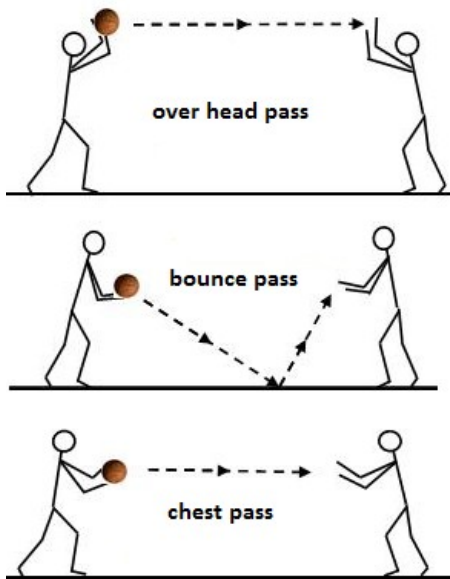
Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan Bola Basket sesungguhnya. Passing atau mengoper bola basket dari depan dada, pantul dan dari atas kepaladan juga Dribble atau menggiring bola basket

Bermain bolabasket menggunakan peraturan yang dimodifikasi

## F. Metode Pembelajaran

- Scientific

## G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berbaris, berdo'a, presensi, dan apresepsi. Siswa dibariskan menjadi 3 shaf, berhitung, melakukan do'a sebelum pembelajaran, dan melakukan presensi siswa.</li> <li>Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran mengenai materi servis dan passing bawah serta posisi tubuh.</li> <li>Pemanasan statis dan permainan</li> </ul> <p><b>Gambar :</b></p>  <p><b>Keterangan :</b></p> <p>: Siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa berbaris membuat lingkaran, setelah itu siswa berjalan memutar sesuai arah jarum jam</li> <li>Peluit 1 kali jalan biasa, peluit 2 kal jogging, dan selanjutnya siswa mengikuti perintah dari guru dan harus melakukan apa yg diperintahkan guru(contoh : buat kelompok 3 orang ) maka siswa harus sesegera mungkin membentuk kelompok 3 orang )</li> <li>Dari 3 orang tersebut 2 menjadi sangkar dan 1 menjadi burung, jika disebut "sangkar" ,maka siswa yang berpera menjadi sangkar harus mencari burung. Dan jika disebut burung maka burung harus mencari sangkar, sangkar dan burung tidak boleh sama setelah disebutkan.</li> </ol>	<p><b>25 menit</b></p>
<p><b>Inti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mengamati (game 1)</b> <b>Teknik passing dada, overheadpass, bound pass</b></li> </ul>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa mengamati cara passing dada, overheadpass, dan boundpass, dan fungsi serta tujuan penggunaannya.</li> <li>Siswa mengamati jenis-jenis passing, teknik passing (posisi jari dibuka lebar, dekatan ibu jari bersebelahan, lakukan passing dengan mendorong bola kedepan disertai ayunan kaki.)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mencoba</b></li> <li>Siswa mempraktikkan posisi passing dada, overheadpass, dan boundpass di tempat bersama-sama menggunakan bola basket</li> </ul>	<p><b>95 menit</b></p>

**H. Alat dan bahan**

Alat yang dapat digunakan pada latihan passing bawah, sebagai berikut :

- 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli,
- 2) Cone ± 10 buah,
- 3) bola basket 10 buah
- 4) Pluit

**I. Sumber Belajar**

**Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA 2016**

**J. Penilaian**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen
<b>1. Spiritual</b> - Siswa melakukan doa sebelum dan sesudah pembelajaran	Tes Observasi	- Pengamatan
<b>2. Aspek Afektif (Sosial)</b> - Siswa datang tidak terlambat sebelum pembelajaran dimulai. - Siswa mampu dibariskan dengan tertib dan siswa mentaati semua instruksi yang diberikan oleh guru selama pembelajaran.	Tes Observasi	- Pengamatan
<b>3. Aspek Koginitif</b> - Siswa mampu menjelaskan teknik dasar passing dada, overheadpass dan boundpass dengan baik.	Tes Observasi	- Pertanyaan
<b>4. Aspek Psikomotor</b> - Teknik dasar passing dada - Teknik dasar overheadpass. - Teknik dasar bounce pass.		
<b>5. Remedial dan Pengayaan</b> Membuat deskripsi latihan pribadi disertai video / foto. Mengerjakan soal		

**DAFTAR CEK PENILAIAN SIKAP**

**1. Disiplin**

Berilah tanda cek pada kolom pilihan berikut dengan memberikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan standar yang disiapkan :

- 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

No	Sikap yang diamati
----	--------------------

1	Datang ke Lap. tepat waktu
2	Mengumpulkan tugas tepat waktu
3	Memakai seragam sesuai tata tertib
4	Mengikuti pelajaran sampai akhir jam

## 2. Jujur

Berilah tanda cek pada kolom pilihan berikut dengan memberikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan standar yang disiapkan :

- 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

No	Sikap yang diamati
1	Melakukan sesuatu sesuai perintah
2	Berkata sesuai dengan kenyataan
3	Berani mengakui kelemahannya
4	Mengerjakan tugas individu sendiri

## LEMBAR KERJA PENILAIAN SIKAP

Berilah tanda cek pada kolom pilihan berikut dengan memberikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan standar yang disiapkan :

NO	NAMA	DISIPLIN												JUJUR												JUMLAH
		Datang ke lap. tepat waktu				Mengumpulkan tugas tepat waktu				Memakai seragam sesuai ketentuan				Melakukan sesuatu sesuai perintah				Berkata sesuai dengan kenyataan				Berani mengakui kelemahannya				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										

## DAFTAR CEK PENILAIAN PSIKOMOTORIK

### 1. Passing Overhead

Berilah tanda cek pada kolom pilihan berikut dengan memberikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan standar yang disiapkan :

- 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

No	Sikap yang diamati
1	Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
2	Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
3	Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.

### LEMBAR KERJA PENILAIAN PSIKOMOTORIK

Berilah tanda cek pada kolom pilihan berikut dengan memberikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan standar yang disiapkan :

NO	NAMA	Passing bawah																JUMLAH
		Posisi pegangan				lemparan				Rangkaian keseluruhan				Target Passing				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		

Mengetahui  
 Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd. Jas  
 NIP. 196707162007011021

Yogyakarta, 5 November 2017  
 Mahasiswa PPL

Martha Ardy Nugraha  
 NIM 14601241134

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

<b>Sekolah</b>	<b>: SMP Negeri 3 Sentolo</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VII / I</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Penjas</b>
<b>Tema / Topik</b>	<b>: Kasti ( Permainan Bola Kecil )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 1</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 40 menit ( 1 x pertemuan )</b>

---

### **A. Kompetensi Inti :**

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

### **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.2 Memahami konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola kecil.
- 4.2 mempraktikkan tehnik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.

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

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Melakukan tehnik dasar melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan berlari dalam permainan kasti
5. Menjelaskan tehnik dasar melempar, menangkap dan berlari dalam permainan kasti.

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

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Melakukan tehnik dasar melempar bola, menangkap bola, memukul bola dan berlari dalam permainan kasti.
5. Menjelaskan tehnik dasar melempar bola, menangkap bola, memukul bola dalam permainan bola kasti.

### **E. Materi Pembelajaran**

Kasti

- Melempar bola: melempar bola, lambung, melempar bola lurus, melempar bola rendah.
- Menangkap bola: menangkap bola lambung, menangkap bola lurus, menangkap bola rendah.
- Memukul bola: memukul bola melambung, memukul bola lurus, memukul bola rendah.
- Berlari berbagai arah.

### **F. Metode Pembelajaran**

- Pertemuan 1 = penugasan & resiprokal/timbal-balik

### **G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

#### **Pertemuan 1**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan ( 30 Menit)**

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

#### **2. Kegiatan Inti (70 menit)**

##### **Mengamati:**

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan
- Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati pertandingan kasti/rounders secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat catatan hasil pengamatan.

**Menanya:**

- Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola?,
- Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders

**Eksplorasi:**

- Melemparkan bola ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin
- Melambungkan bola ke berbagai arah
- Melemparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melempar
- Melemparkan dan menangkap bola secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Berlari ke berbagai arah mengikuti signal
- Melempar sasaran bergerak (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi
- Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah
- Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan sendiri
- Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
- Melakukan lomba lari zig-zak dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif
- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

**Mengasosiasi:**

- Menemukan gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.
- Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai
- Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

**Mengkomunikasikan :**

- Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan

- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

3.

### Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

### H. Sumber Belajar

- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*,

### I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir)</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir) !
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk menangkap dan melempar bola</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi lutut saat menangkap bola bergulir di tanah, adalah a. direndahkan b. diluruskan c. disilangkan d. diputar
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan

#### 1. Tehnik Penilaian.

Tes Unjuk Kerja ( ketrampilan )

Melakukan lemparan dengan sasaran 5 kali.

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Penilaian Pengamatan Sikap

Mainkan permainan bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Tes Pengetahuan.

Menjelaskan tehnik dasar melempar dan menangkap bola.

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai test unjuk kerja + Nilai Observasi + Nilai Kuis

## 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA KECIL (KASTI)

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan tehnik dasar melempar bola				
1. Posisi kaki, tangan dan badan sebelum melempar bola,				
2. Posisi kaki, tangan dan badan saat melempar bola,				
3. Bola tepat pada sasaran				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16</b>				

### RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA KECIL (KASTI)

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5</b>	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA KECIL(KASTI)**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan tehnik dasar melempar bola kasti?				
2. Bagaimana posisi badan setelah kamu ketika melakukan tangkapan bola ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui,  
 Guru Mata Pelajaran



**Sugiyanto,S.Pd.Jas**  
 NIP. 196707162007011021

Sentolo, 8-10-2017,  
 Mahasiswa

**Martha Ardy Nugraha**  
 NIM. 14601241134

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

<b>Sekolah</b>	<b>: SMP Negeri 3 Sentolo</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VII / I</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Penjas Orkes</b>
<b>Tema / Topik</b>	<b>: Lompat Jauh Gaya Jongkok</b> :
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 1 x 3 x 40 menit ( 1 x pertemuan )</b>

---

### **A. Kompetensi Inti**

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
7. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. 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**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
- 2.1 Berlaku sportif dalam bermain.
  - o Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
    - a. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).
- 2.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik

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

- Melakukan doa
- Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan
- Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan awalan

- Menjelaskan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi

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

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

4. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
5. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
6. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
7. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan, dengan benar
8. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan awalan, dengan benar
9. Siswa dapat melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan baik

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

- Pertemuan 1 = penugasan dan resiprokal/timbal-balik

#### **F. Materi Pembelajaran**

##### **Lompat jauh gaya jongkok**

- e. Teknik dasar lari menolak, posisi badan di udara dan mendarat
  - o Lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi

#### **G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

##### **Pertemuan 1**

##### **2. Kegiatan Pendahuluan ( 20 menit )**

4. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
5. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

##### **3. Kegiatan Inti ( 80 menit )**

###### **Mengamati:**

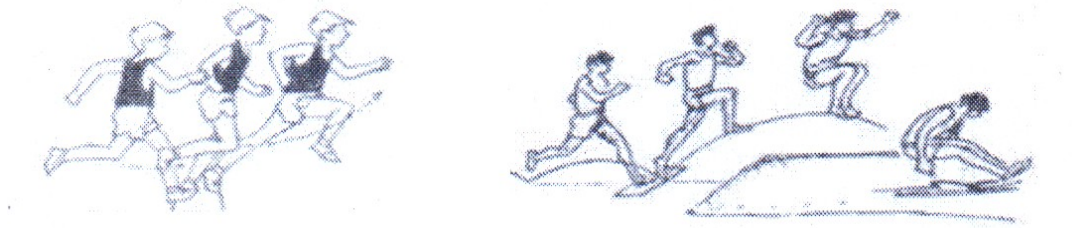
6. Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan
7. Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
8. Mengamati teman melakukan lompat jauh dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.

###### **Menanya:**

9. 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?
10. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.

###### **Eksplorasi:**

6. Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin
7. Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin



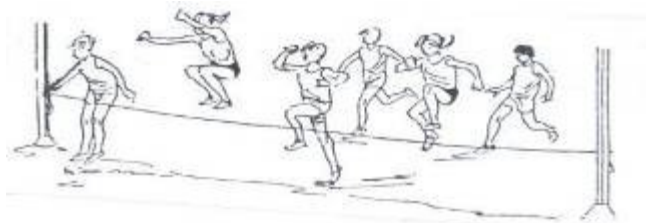
8. Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin
9. Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan
10. Melayang di udara dengan berbagai posisi badan
  11. Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
  12. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
  13. 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.

#### **Mengasosiasi:**

14. 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.

#### **Mengkomunikasikan :**

15. 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.



- 4 Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- 5 Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- 6 Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- 7 Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama

#### **4. Kegiatan Penutup ( 20 menit )**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;

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

## H. Sumber Belajar

- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,

## I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat</li> <li>• Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/urain singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok !</p> <p>Posisi badan yang benar saat di udara , adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. jongkok</li> <li>6. melingting</li> <li>7. membulat</li> <li>8. lurus</li> </ol> <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>

### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

*Keterangan:*

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 50*

*Jumlah skor maksimal*

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

*Keterangan:*

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

2. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai test unjuk kerja + Nilai Observasi + Nilai Kuis

## 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<b>J.</b> Arah gerakan menolak saat salah satu kaki saat bertumpu ke depan atas <b>K.</b> Posisi badan saat di udara melenting ke belakang <b>L.</b> Pendaratan kaki saat mendarat diawali tumit kaki <b>M.</b> Gerakan lutut saat mendarat mengeper				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Ket: 4 jika sempurna, 3 jika kurang sempurna, 2 jika salah, 1 jika tidak melakukan gerakan

### RUBRIK PENILAIAN

#### PERILAKU DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Percaya diri	
2. Kejujuran (tidak bermain curang)	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam lomba	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana awal pendaratan kaki di tempat pendaratan ? 2. Bagaimana posisi gerakan lutut yang benar pada saat melakukan pendaratan ? 3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat di udara ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Ket : 4 jika jawaban sempurna, 3 jika kurang sempurna, 2 jika jika jawaban salah, 1 jika tidak menjawab

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran



**Sugiyanto,SP.d**  
**NIP. 196707162007011021**

Yogyakarta, 30 Oktober 2017  
Mahasiswa PLT

**Martha Ardy Nugraha**  
**NIM.14601241134**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : Martha Ardy Nugraha  
NIM : 14601241134  
Sekolah : SMP Negeri 3 Sentolo  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas/Semester : VII /  
1  
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek Alokasi Waktu : 1 Kali  
Pertemuan ( 3 JP )

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
------------------	---------------------------------

<p>Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdo'a sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran Penjasorkes</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan</li> <li>2) Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan</li> <li>3) Merasakan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi salam sebelum dan sesudah memberikan pendapat/persentasi</li> </ul>
---	---

<p>Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.</p> <p>Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.</p> <p>Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p> <p>Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p> <p>Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p> <p>Hadir tepat waktu.</p> <p>Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah</p> <p>Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>
--	---

<p>3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)</p>	<p>Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak posisi badan/togok, ayunan lengan, langkah kaki, dan memasuki garis finis lari jarak pendek. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak posisi badan/togok, ayunan lengan, langkah kaki, dan memasuki garis finis lari jarak pendek. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak posisi badan/togok, ayunan lengan, langkah kaki, dan memasuki garis finis lari jarak pendek.</p>
<p>4.3. Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya</p>	<p>Melakukan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. Menggunakan berbagai</p>

	<p>keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan lari jarak pendek yang dimodifikasi.</p>
--	--

**C**

**C. Deskripsi Materi Pembelajaran**

1. Gerak dasar start lari jarak pendek
2. Gerak dasar langkah kaki lari jarak pendek
3. Gerak dasar ayunan lengan lari jarak pendek
4. Gerak dasar memasuki garis finish lari jarak pendek
5. Gerak dasar keterampilan gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek  
(Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam buku guru halaman 124-127)

#### D. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<p style="text-align: center;"><b>Pendahuluan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.</li> <li>2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</li> <li>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</li> <li>4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran).</li> <li>5. Guru mempertanyakan “Siapa atlet lari jarak pendek idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak lari jarak pendek?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</li> <li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</li> <li>7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan</li> </ol>	<p style="text-align: center;">20 menit</p>
	<p style="text-align: center;">melakukan penilaian).</p>	

<p style="text-align: center;"><b>Inti</b></p>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p><b>a. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</li> <li>2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak langkah kaki lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</li> <li>3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak ayunan lengan lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</li> <li>4) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memasuki garis finish lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</li> <li>5) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</li> </ol> <p><b>b. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?”</li> <li>2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan langkah kaki lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?”</li> <li>3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan ayunan lengan lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?”</li> <li>4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?”</li> <li>5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?”</li> </ol> <p><b>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak start lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti</li> </ol>	<p>100 menit</p>
--	--	----------------------

	<p>penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak langkah kaki lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak ayunan lengan lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak memasuki garis finish lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p><b>d. Menalar / Mengasosiasi</b> Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan jenis start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek</p>	
--	--	--

dengan kecepatan lari jarak pendek.

**e. Mengomunikasikan**

	<p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish dalam perlombaan lari jarak pendek dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang digunakan dengan kecepatan yang akan dicapai, misalnya jika hendak jalan dengan cepat, maka badan harus dicondongkan ke depan dan kaki melangkah dengan lebar-lebar.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya berjalan berkelok-kelok dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama berlomba.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</li> <li>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</li> <li>3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan lari jarak pendek.</li> <li>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba lari jarak pendek, manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</li> <li>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol>	15 menit

**E. Penilaian Pembelajaran**

**1. Penilaian Sikap Spritual**

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

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

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

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

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

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

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

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

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

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
--	------------------	-------

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

## 2. Penilaian Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian  
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran Lembar pengamatan sikap sosial

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

- 1) Petunjuk Penilaian  
Berikan penilaian (1-4) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1	<b>Kerja sama</b> a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2	<b>Sportifitas</b> a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.	
3	<b>Tanggung Jawab</b> a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4	<b>Disiplin</b> a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
<b>TOTAL SKOR = 16</b>		

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati. Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

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

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/16 \times 4$  Rentang nilai sikap:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang

ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

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

### 3. Penilaian Pengetahuan

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

Nama : .....

Kelas : .....

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1	<p><b>Fakta</b></p> <p>a. Sebutkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p> <p>b. Sebutkan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p>	
2	<p><b>Konsep</b></p> <p>a. Jelaskan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p> <p>b. Jelaskan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p>	
3	<p><b>Prosedur</b></p> <p>a. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p>	

- c. Pedoman penskoran
  - 1) Penskoran
    - a) Soal nomor 1
      - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
      - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
      - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
    - b) Soal nomor 2
      - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
      - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
      - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

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

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

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

**4. Penilaian Keterampilan**

a. Lembar pengamatan proses teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

1) Teknik penilaian  
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

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

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap gerakan kaki			
2	Sikap gerakan ayunan lengan			
3	Sikap posisi badan			
Skor Maksimal (9)				

c) Pengolahan skor Skor maksimum: 9  
Skor perolehan peserta didik: SP

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

3) 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 Kurang jika : hanya satu sampai dua 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
- (e)
- (f) Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
- (g) Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (h)
- (i) Sikap posisi badan Skor Baik jika :
- (j) saat berlari badan rileks
  - (k) kepala segaris punggung
  - (l) pandangan ke depan
  - (m) badan condong ke depan
- (n)
- (o) Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
- (p) Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (q)
- (r) Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.
- (s)

(t)u) NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN (v) (w) KETRAMPILAN		
(x)	(y) ANGKA	(z) PREDIKAT
(aa)	(ab) 4.00	(ac) A
(ad)	(ae) 3.67	(af) A-
(ag)	(ah) 3.33	(ai) B+
(aj)	(ak) 3.00	(al) B
(am)	(an) <b>2.</b> 67	(ao) <b>B-</b>
(ap)	(aq) 2.33	(ar) C+
(as)	(at) 2.00	(au) C
(av)	(aw) 1. 67	(ax) C-
(ay)	(az) 1.33	(ba) D+
(bb)	(bc) 1.00	(bd) D

(be)

b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak lari jarak pendek menempuh jarak 100 m

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

(a) Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lari jarak pendek yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 100 m dengan dengan cara :

(2)Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis start.

(3)Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.

(4)Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(5)Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(a)

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

(a)

(b) Perolehan Nilai		(c) Kriteria Pengskoran	(d) Klasi fikasi (e) Nilai
(f) Putera	(g) Puteri		
(j) ..... < 17 detik	(k) ..... < 20 detik	(l) 100%	(m) Sangat Baik
(n) 17.01 – 18.00 detik	(o) 20.01 – 21.00 detik	(p) 90%	(q) Baik
(r) 18.01 – 19.00 detik	(s) 21.01 – 22.00 detik	(t) 80%	(u) Cukup
(v) 19.01 – 20.00 detik	(w) 22.01 – 23.00 detik	(x) 70%	(y) Kurang
(z) ..... > 20 detik	(aa) ..... > 23 detik	(ab) 60%	(ac) Kurang Sekali

(ad)

c. Penilaian hasil keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

(a)Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

(b) Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak

(c)

(d)

(e)

## F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

a. Gambar teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

(f)

2. Alat Pembelajaran :

a. Start block atau bola sejenisnya.

b. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).

c. Tali pembatas

- d. Bendera start
- e. Peluit dan Stopwatch.
- f. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).
- 3. Sumber Belajar :
  - a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP Kelas VII Kurikulum 2013, hal 55 - 58; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
  - b. Bahan Ajar Pembelajaran Lari jarak pendek, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

(g)

(h)

(i)

(j)

(k)

September 2017

(l)

PLT



(m)

(n) Sugiyanto,S.Pd.Jas

(o) NIP. 196707162007011021

Mengetahui, Yogyakarta, 18

Guru Mata Pelajaran Mahasiswa

Martha Ardy Nugraha

NIM. 14601241134

(p) **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

(q)

- (r) Sekolah : SMP Negeri 3 Sentolo  
(s) Mata Pelajaran : PJOK  
(t) Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu  
(u) Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 JP)  
(v) Materi Pokok : Sepak Bola

(w)

**A. Tujuan Pembelajaran**

(x) **Peserta didik diharapkan :**

1. Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*)
2. Mengidentifikasi berbagai gerak Passing (mngoper) dan Kontrol permainan Sepak Bola.
3. Menjelaskan gerak Passing (mengoper), dan Kontrol bola permainan Sepak Bola.
4. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
5. Melakukan gerak Passing (mengoper) dan Control (menghentikan) bola permainan Sepak Bola.
6. Menggunakan gerak Passing (mengoper), dan Kontrol bola permainan Sepak Bola dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

(y)

(z)

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

(aa) **Pengetahuan**

(ab) <b>Kompetensi Dasar</b>	(ac) <b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
(ad) 3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *) (ae) (af) 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	(ag) 1.Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya. (ah) 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.
(ai) 4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	(aj) 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.
(ak)	(al) Memahami pengetahuan (faktual, konseptual dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya, terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
(am)	(an) Mencoba, mengolah dan menyajikan dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan

	mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang atau teori.
--	---

(ao)

### C. Materi Pembelajaran

(ap) Tema : Permainan bola besar

(aq) Sub Tema : Permainan bola besar menggunakan permainan Sepak Bola

#### 3. Materi Pembelajaran Reguler

d. Konsep gerak Passing (mengoper) bola dalam permainan Sepak Bola

- Gerak operan kaki bagian dalam
- Gerak operan kaki bagian punggung

e. Konsep gerak kontrol atau menghentikan bola dalam permainan Sepak Bola

- Gerak menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam
- Gerak menghentikan bola dengan telapak kaki

f. Permainan Sepak Bola dengan permainan yang dimodifikasi

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

#### 4. Materi Pembelajaran Remedial

a. Konsep gerak passing (mengoper) bola dan kontrol bola dalam permainan Sepak Bola

- Gerak mengoper ke teman
- Gerak menghentikan bola dari teman

b. Permainan Sepak Bola dengan permainan yang dimodifikasi

- Bermain di lapangan yang menggunakan gawang kecil (cone) selebar 2-3 bola dengan jumlah pemain dibagi dua dari seluruh siswa.

(ar) Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya jumlah pemain diperbanyak, lapangan dimodifikasi.

#### 5. Materi Pembelajaran Pengayaan

- Bermain dengan menggunakan lapangan penuh dengan jumlah pemain dibagi dua dari seluruh siswa.

(as) Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan Sepak Bola sesungguhnya.

(at)

### D. Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Pertemuan pertama = 3 JP

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru memimpin doa.
- 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu sepak bola dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain sepak bola: misalnya bahwa bermain sepakbola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak passing (mengoper) bola, dan gerak control (menghentikan) bola. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi sepak bola, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak passing (mengoper) bola, dan control (menghentikan) bola menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu gerak passing (mengoper) bola, dan control (menghentikan) bola, serta bermain sepak bola dengan peraturan yang disederhanakan.

8) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama Memburu Ayam

- Seluruh peserta didik diminta untuk masuk kedalam lapangan yang berbentuk persegi sebagai ayam, tunjuk dua panak untuk menjadi pemburu, kedua anak tersebut keluar lapangan yang berbentuk persegi dengan membawa 1 bola, lalu bola tersebut di lempar pada target atau ayam yang ada di dalam lapangan dari luar lapangan, dengan target pinggang kebawah, setelah ayam terkena bola makan ayam tersebut menjadi pemburu, begitu pula seterusnya hingga ayam habis dan ketika semakin sulit menggunakan satu bola maka bisa ditambah dengan 3-4 bola.
- Berdasarkan amatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 22 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 5-6 orang.

(au)

b. Kegiatan Inti (90 menit)

• Mengamati

- Peserta didik mengamati peragaan guru /teman/ tentang permainan sepak bola dan membuat catatan tentang gerak spesifik permainan sepak bola (Passing/mengoper dan control/menghentikan bola) berdasarkan hasil pengamatan.

• Menanya

- Mempertanyakan tentang gerak spesifik permainan sepak bola, misalnya :
  - o Bagaimana cara melakukan teknik dasar operan kaki bagian dalam? Bagaimana cara melakukan teknik dasar opran kaki bagian punggung?
  - o Bagaimana cara melakukan teknik dasar control atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam?
  - o Bagaimana cara melakukan teknik dasar control atau menghentikan bola dengan telapak kaki ?
  - o Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan passing/mengoper dan control/menghentikan bola? dan pertanyaan lainnya.
- Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

(av)

- Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/mengasosiasi – mengomunikasikan 1 (aw) Aktivitas pembelajaran menendang menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki (*Passing*) secara berkelompok/berpasangan

a) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang.

b) Letakkan bola disamping bagian dalam kaki kiri agak jauh.

c) Pandangan kearah bola.

d) Ayunan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan sebelah dalam. Dan untuk passing menggunakan punggung maka perkenaan bola pada punggung kaki.

(ax)

(ay) Aktivitas pembelajaran mengkontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan telapak kaki (*control*) secara berkelompok/berpasangan

a) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang.

b) Pandangan ke arah datangnya bola.

c) Julurkan kakikanan bagian dalam ke depan ke arah datangnya bola.

(az)

(ba) Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model. Kelompok pesertadidik membuat analisis berbagai cara passing atau mengoper yang dilakukan model, terkait operan yang berhasil dan yang gagal. Diharapkan pesertadidik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep teknik passing atau mengoper bola dan prosedur cara melakukan gerak passing atau mengoper bola. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

(bb)

(bc)

1) Gerak mengoper (*passing*) kaki dalam

(bd) Sikap Awal	(be) Sikap Pelaksanaan	(bf) Sikap Akhir	(bg) Arah Bola
(bh) (bi) (bj) (bk) (bl)	(bm)	(bn)	(bo)

(bp)

(bq)

(br)

2) Gerak mengoper (*passing*) kaki bagian punggung.

(bs) Sikap Awal	(bt) Sikap Pelaksanaan	(bu) Sikap Akhir	(bv) Arah Bola
(bw) (bx) (by) (bz) (ca)	(cb)	(cc)	(cd)

(ce)

3) Gerak menghentikan (*control*) bola menggunakan kaki bagian dalam

(cf) Sikap Awal	(cg) Sikap Pelaksanaan	(ch) Sikap Akhir	(ci) Posisi Bola
(cj) (ck) (cl) (cm) (cn)	(co)	(cp)	(cq)

(cr)

4) Gerak menghentikan (*control*) bola menggunakan telapak kaki

(cs) Sikap Awal	(ct) Sikap Pelaksanaan	(cu) Sikap Akhir	(cv) Posisi Bola
(cw) (cx) (cy) (cz) (da)	(db)	(dc)	(dd)

(de)

(df)

- Mengumpulkan informasi/data/mencoba – menalar/mengasosiasi – mengomunikasikan 2

(dg) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

(dh) Bermain dengan menggunakan lapangan penuh dengan jumlah pemain seluruh siswa putra dibagi 2, sedang yang siswa putri menjadi pengamat dalam bermain dengan menggunakan gerak-gerak yang telah dipelajari.

(di)

(dj) Permainan ini dapat dilakukan dengan menggunakan setengah lapangan dan menggunakan satu gawang, lama permainan bisa disesuaikan yaitu 2 x 10 menit atau 2 x 15 menit

(dk)

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

1) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan.

2) Kesimpulan

(dl) Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi

3) Refleksi dari guru dan peserta didik

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

4) Penilaian

(dn) Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

- 5) Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
  - (do) Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.
- 6) Berdoa
  - (dp) Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 7) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
  - (dq) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.
  - (dr)
  - (ds)
  - (dt)
  - (du)
  - (dv)

**E. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

- 1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: *(Lampiran 1)*
  - a. Teknik Penilaian
    - (dw) Teknik observasi
  - b. Instrumen Penilaian
    - (dx) Jurnal
  - c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
    - (dy) Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
    - (dz) 2. Berusaha maksimal dan tawakal
    - (ea) Butir nilai sikap sosial: Jujur, Disiplin, Kerjasama
    - (eb)
    - (ec)

				<b>(eh)</b>	
		(er)	(es)(et)	Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	(eu) (ev)
		(ex)	(ey)(ez)	Meberikan ucapan selamat dan bersalaman dengan lawan tanding	(fa) (fb)

- (fc)
- (fd)

- 2. Kompetensi Pengetahuan
  - a. Teknik Penilaian :
    - (fe) Penugasan (Lampiran 2)
  - b. Instrumen Penilaian
    - (ff) Daftar Tugas
  - c. Indikator dan Contoh Instrumen

	<b>(fg)</b>	<b>(fh)</b>	<b>(fi)</b>
	(j)	(fk)	(fl)

			T (fm)
--	--	--	-----------

(fn)

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

a. Teknik penilaian

(fo) Tes Praktik (Lampiran 3)

b. Instrumen Penilaian :

(fp) Lembar observasi keterampilan mengoper, dan *control* bola, serta penggunaan tehnik dasar dalam permainan sederhana.

c. Indikator dan Contoh Instrumen

	(fq)	(fr)	(fs) C
	(ft)	(fu)	(fv) L

	(fw)	(fx)
		(fy) L

(fz)

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.
- b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

(ga)

(gb) Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

	(gc)	(gd)	(ge) C
	(gf)	(gg)	<p>Carilah bentuk-bentuk formasi serangan dalam permainan sepakbola!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carilah bentuk-bentuk formasi pertahanan dalam permainan sepakbola!</li> </ul>

--	--	--

(gh)

(gi) Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

	(gj)	(gk)	(gl) C
	(gm)	(gn)	(go) B
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Praktekkan bentuk pola serangan balik kilat dalam permainan sepakbola!</li> <li>•Praktekkan bentuk pola bertahan dalam permainan sepakbola!</li> </ul>	

(gp)

**F. Media, Alat/Bahan dan Sumber Belajar**

1. Media
    - Lapangan sepakbola
  2. Alat dan Bahan
    - Bola sepak = 4 buah
    - Peluit
    - Cone = 20 buah
  3. Sumber Belajar
    - a. Buku penjas kelas 7
- (gq)  
(gr)

(gs)

(gt) Mengetahui,  
SENTOLO, 16-10-2017

(gu) Guru Mata Pelajaran  
Mahasiswa PLT



(gv)

(gw) Sugiyanto, S.Pd.Jas  
Martha Ardy Nugraha

(gx) NIP. 196707162007011021  
NIM.14601241134

**(gy) RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(gz) (RPP)**

**(ha)**

**(hb) Sekolah** : SMP Negeri 3 Sentolo  
**(hc) Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani,  
Olahraga dan Kesehatan  
**(hd) Kelas/Semester** : VII / I  
**(he) Mata Pelajaran** : Penjas Orkes  
**(hf) Tema / Topik** : Senam Lantai  
:

**(hg) Alokasi Waktu** : 3 x 40 menit ( 1 x pertemuan )

**(hh)**

**(hi)**

**A. Kompetensi Inti**

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

**(hj)**

**B. Kompetensi Dasar**

- Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
- Berlaku sportif dalam bermain.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.
- Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.

**(hk)**

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Melakukan Sikap lilin dengan benar
- Melakukan rol depan dan belakang dari posisi duduk dengan benar
- Melakukan rol depan dan belakang dari posisi berdiri dengan benar
- Melakukan *headstand* dengan benar
- Melakukan *handstand* dengan benar

- Melakukan rangkain gerakan *headstand*, *handstand*, rol depan , belakang serta sikap lilin dengan benar

(hl)

(hm)

## 2. Tujuan Pembelajaran

(hn) Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

- Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Siswa dapat melakukan Sikap lilin dengan benar
- Siswa dapat melakukan rol depan dan belakang dari posisi duduk dengan benar
- Siswa dapat melakukan rol depan dan belakang dari posisi berdiri dengan benar
- Siswa dapat melakukan *headstand* dengan benar
- Siswa dapat melakukan *handstand* dengan benar
- Siswa dapat melakukan rangkain gerakan *headstand,handstand* , rol depan , belakang serta sikap lilin dengan benar

(ho)

## 3. Materi Pembelajaran

(hp) Uji diri/Senam lantai

3 Materi Reguler

3.6.1.1 Senam dasar dengan bentuk latihan sikap lilin, *headstand*, *handstand*, guling depan dan guling belakang

3.6.1.2 Senam dasar dengan bentuk latihan rangkaian gerakan *headstand*, *handstand*, sikap lilin, guling depan serta guling belakang

(hq)

4 Materi Remideal

Siswa melakukan gerakan yang lebih mudah, seperti yang sebelumnya melakukan 3x diubah menjadi 1x dan diberi tugas tambahan tertulis.

(hr)

5 Materi Pengayaan

- Siswa menambah porsi latihan demi untuk peningkatan bakat diri dengan cara memberikan tempat atau matras untuk latihan sendiri

(hs)

## 4. Metode Pembelajaran

6 Pertemuan 1 = penugasan dan resiprokal/timbal-balik

7 Pertemuan 2 = penugasan dan resiprokal/timbal-balik

(ht)

## 5. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

(hu) Pertemuan 1 (3 x 40 menit)

### • Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

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

(hv)

### • Kegiatan Inti (80 menit)

(hw) Mengamati

- Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan
- Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau
- Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan.

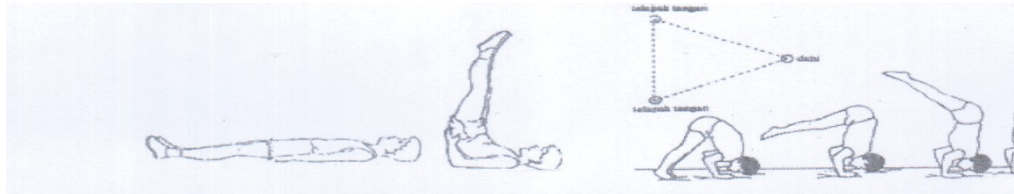
(hx) **Menanya**

- Mempertanyakan konsep gerakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi

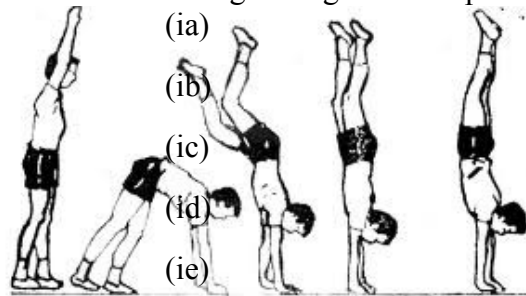
(hy) **Eksplorasi**

- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam ketangkasan yang telah dipelajari.
- Melakukan gerakan membentuk sikap lilin secara perseorangan dan berpasangan.

(hz)



- Melakukan gerakan berdiri dengan tangan secara perseorangan dan berpasangan.



(ia)

(ib)

(ic)

(id)

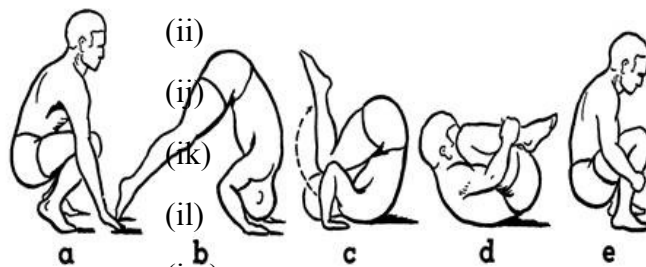
(ie)

(if)

(ig)

(ih)

- Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman



(ii)

(ij)

(ik)

(il)

(im)

(in)

(io)

- Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman

- Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman
- Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman
- Melakukan gerakan head stand secara perseorangan dan berpasangan
- Melakukan gerakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin.

**(ip)**

**(iq)**

**(ir)**

**(is)**

**(it) Asosiasi**

- Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand)

**(iu) Mengkomunikasikan**

- Memperagakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) secara parsial
- Memperagakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama

**(iv)**

**(iw) Kegiatan Penutup ( 20 Menit)**

**(ix)** Dalam kegiatan penutup, guru:

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

**(iy)**

**(iz)**

**2) Sumber Belajar**

16. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*,

**(ja)**

**3) Penilaian**

**(jb)** Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

	<b>(jd) Penilaian</b>			<b>(ji) Co</b>
	<b>(je)</b>			
<b>(jk)</b>		<b>(ju)</b>	<b>(kq)</b>	<b>(le)</b>
<b>(jl) Aspek Psikomotor</b>				
• Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang)			(lf) Lakukan berdiri dengan satu kaki (sikap melayang)	
<b>(jm) Aspek Kognitif</b>		<b>(jy)</b>	<b>(kp)</b>	<b>(lg)</b>
• Mengetahui bentuk latihan sikap melayang,				
<b>(jn) Aspek Afektif</b>		<b>(ka)</b>		<b>(lh)</b>
• Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab		<b>(kb)</b>		
<b>(jo)</b>			<b>(kv)</b>	
<b>(jp)</b>			(li) Diskripsikan gerakan belayang 9sikap kapal terbang	
<b>(jq) Aspek Psikomotor</b>			<b>(kj)</b>	
• Melakukan sikap lilin			(lj) Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab	
• Berdiri dengan dahi			<b>(lk)</b>	<b>(ll)</b>
<b>(jr) Aspek Kognitif</b>		<b>(kk)</b>		<b>(lm)</b>
• Mengetahui bentuk latihan, sikap lilin dan berdiri dengan dahi		<b>(kl)</b>		
<b>(js) Aspek Afektif</b>		<b>(km)</b>		
• Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab			<b>(ln)</b> Lakukan) sikap lilin, dan berdiri dengan dahi	<b>(lo)</b>
<b>(jt)</b>				
			(lp) Posisi kedua telapak tangan dan dahi saat melakukan kopstand, adalah ..	<b>(lq)</b>
			(lr) Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab	

(ls)

(lt) 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

(lu) Lakukan gerak senam dasar dengan bentuk latihan guling depan, guling belakang, headstand, handstand dan selain kaki (sikap lilin, berdiri dengan tangan, berdiri dengan dahi)

(lv)

(lw) *Keterangan:*

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

(ly)

(lz)

*Jumlah skor yang diperoleh*

(ma) Nilai =  $\frac{\dots}{\dots} \times 50$   
 (mb) Jumlah skor maksimal  
 (mc)

8 Pengamatan sikap (afeksi):

(md) Melakukan gerak senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki (berdiri dengan satu kaki dari posisi jongkok, melompat dengan satu kaki, berjalan pada titian) dan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada selain kaki (sikap lilin, berdiri dengan tangan, berdiri dengan dahi) untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab

(me)

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

(mg) Nilai =  $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$   
 (mh)

(mi)

(mj)

(mk)

(ml) -Kuis/embedded test (kognisi):

(mm)

(mn) Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki (berdiri dengan satu kaki dari posisi jongkok, melompat dengan satu kaki, berjalan pada titian) dan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada selain kaki (sikap lilin, berdiri dengan tangan, berdiri dengan dahi)

(mo)

(mp) Keterangan:

(mq) Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

(mr) Nilai =  $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\dots} \times 20$   
 (ms)

(mt)

Jumlah skor maksimal

8 Nilai akhir yang diperoleh siswa =

(mu)

(mv)

(mw)

Nilai test unjuk kerja + Nilai Observasi + Nilai . . .
---

(mx)

(my)

2. Rubrik Penilaian **RUBRIK PENILAIAN**  
*d. UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MELAKUKAN SENAM DASAR*

<i>e. Aspek Yang Dinilai</i>	(a)			
	(c)	(d)	(e)	(f)

(g) <i>Keseimbangan dengan kaki</i> 11. Melakukan gerakan guling depan dan rol depan, sikap lilin, headstand dan handstand 12. Melakukan gerakan rangkaian gerakan guling depan, sikap lilin, headstand dan handstand (h) (m)	(i)	(j)	(k)	(l)
(r) <i>Keseimbangan selain kaki</i> 13. Sikap lilin, posisi awal tidur telentang dan kedua kaki lurus ke atas dan rapat 14. Berdiri dengan tangan, tumpuan kedua lengan lurus sejajar bahu, badan lurus dan kaki rapat dan lurus ke atas 15. Berdiri dengan dahi, posisi awal dahi dan kedua telapak tangan membentuk segi tiga sama sisi, kedua kaki terangkat ke atas lurus dan rapat				
(w) JUMLAH	(x)			
(y) JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24	(z)			

(aa)

**(ab) RUBRIK PENILAIAN**

**(ac) PERILAKU DALAM SENAM DASAR**

(ad) PERILAKU YANG DIHARAPKAN	(ae)
(af) 1. Keberanian (tidak ragu-ragu saat melakukan gerakan)	(ag)
(ah) 2. Kedisiplinan (gerakan dilakukan dengan tertib)	(ai)
(aj) 3. Tanggung jawab (menjaga keselamatan diri dan orang lain)	(ak)
(al)	(am)
(an)	(ao)
(ap) JUMLAH	(aq)
(ar) JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	(as)

(at)

(au)

(av)

(aw)

**(ax) RUBRIK PENILAIAN**

**(ay) PEMAHAMAN KONSEP DALAM SENAM DASAR**

(az) Pertanyaan yang diajukan	(ba)
-------------------------------	------

<b>(bb)</b>	<b>(bc)</b>	<b>(bd)</b>	<b>(be)</b>	<b>(bf)</b>
9. Bagaimana cara melakukan gerakan sikap lilin, guling depan, headstand dan handstand ?	(bg)	(bh)	(bi)	(bj)
10. Bagaimana posisi badan saat melakukan gerakan sikap lilin, guling depan, headstand dan handstand ?	(bk)	(bl)	(bm)	(bn)
(bo)	(bp)	(bq)	(br)	(bs)
(bt) JUMLAH				(bu)
(bv) JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				(bw)

**(bx)**

**(by)**

**(bz)**

(ca) Mengetahui,

Yogyakarta, 22 Oktober 2017

(cb) Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT



(cc)

(cd) **Sugiyanto,S.Pd.Jas**

**Martha Ardy Nugraha**

(ce) **NIP. 196707162007011021**

**NIM. 14601241134**

(cf)

(cg)

(ch)

(ci)

(cj)

(ck)

(cl)

(cm)

(cn)

(co)

(cp)

(cq)

(cr)

(cs)

(ct)

(cu)

(cv) Daftar Nilai kelas VII F

(cw) **MATA PELAJARAN PENJASORKES SEMESTER**

**1 TAHUN 2017 / 2018**

(cx) **MATERI : PASSING BOLA BASKET**

(cz)

(di)

(dl)

N

(dq)

(dr)

(ds)

(dt)

(du)

(dv)

(dw)

(dx)

(dy)

(dz)

(ea)

A

(eh)

(ei)

(ej)

A

(eq)

(er)

(es)

D

(ez)

(fa)

(fb)

F

(fi)

(fj)

(fk)

F

(fr)

(fs)

(ft)

F

(ga)

(gb)

(gc)

G

(gj)

(gk)

(gl)

I

(gs)

(gt)

(gu)

K

(hb)

(hc)

(hd)

L

(hk)

(hl)

(hm)

(ht)

---

L

---

(hu) (hv) (ic)  
M

---

(id) (ie) (il)  
S

---

(im) (in) (iu)  
S

---

(iv) (iw) (jd)  
S

---

(je) (jf) (jm)  
S

---

(jn) (jo) (jv)  
S

---

(jw) (jx) (ke)  
T

---

(kf) (kg) (kn)  
T

---

(ko) (kp) (kw)  
Y

---

(kx) (ky) (lf)  
Y

---

(lg) (lh) (lo)  
Z

(lp)

(lq)

(lr)

(ls)

(lt)

(lu)

(lv)

(lw)

(lx)

(ly)

(lz)

(ma)

(mb)

(mc)

(md)

(me)


(mf)

(mg)

(mh)

(mi)

**LAPORAN DANA PELAKSANAAN PLT  
(mj) TAHUN 2017**



## KARTU BIMBINGAN PLT

### PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY  
TAHUN.....

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N 5 Seledo  
 Alamat Sekolah : Ngendo, Keluyung, Seledo, Kulon Progo  
 Nama DPL PLT : Ahmad Fauzid M. D.  
 Prodi / Fakultas DPL PLT : P. Jkt / PkL  
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2 Mahasiswa

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1	4 Oktober 2017	2	Konfirmasi Prog PPL		<i>[Signature]</i>
2	13 Oktober 2017	2	Pelaksanaan PPL		<i>[Signature]</i>


Mengetahui,  
 Kepala PP PPL DAN PKL.,  
 Dr. Sulis Triyono, M.Pd  
 NIP. 19580506 198601 1 001

Seledo, 15 September 2017

Ketua Kelompok PLT

*[Signature]*

NIM 1430134016



**PERHATIAN:**

- Kartu bimbingan PLT ini dibawa oleh mhs PLT (1 lembar 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. Jika tidak dikembalikan secara serendah mungkin maka PLT untuk keperluan administrasi.

(mk)

(ml)

(mn)

(mo)

(mp)

Serapan Dana (dalam rupiah)

(mt)

(mu)

(mv)

(mw)  
Sp

(mz)

(na)

(nc)

(nd)

(ne)  
-

(nh)

(ni)

(nm)

(np)

(nq)

(nr)

(nw)

(nx)

(ny)

(nz)

(oa)

(ob)









## PROGRAM EKSTRAKURIKULER

N O	JENIS KEGIATAN	TUJUAN	PELAKSANA	WAKTU	SASARA N	DANA
1.	Pramuka	➤ Siswa memiliki keterampilan tertentu sebagai bekal hidup di masyarakat ➤ Sebagai wadah untuk menampung kegiatan siswa dan mengisi waktu luang ➤ Mengembangkan bakat dan minat siswa	Pendamping pramuka	Setiap hari Jumat jam 13.00	Siswa kelas 7,8	BOS
2.	Tari		Pendamping tari	Setiap hari Jumat jam 11.00	Siswa kelas 7,8	BOS
3.	Bola Voly		Pendamping eks.Voly	Setiap hari Selasa jam 15.00	Siswa kelas 7,8	BOS
4.	Bola Basket		Pendamping eks.Basket	Setiap hari Rabu Jam 15.00	Siswa kelas 7,8	BOS
5.	Sepak Bola		Pendamping eks.Sepak bola	Setiap hari Rabu jam 15.00	Siswa kelas 7,8	BOS
6.	Drum band		Pendamping eks.Drumband	Setiap hari Selasa jam 12.30	Siswa kelas 7,8	BOS
7.	BATUHA		Pendamping eks.BATUHA	Setiap hari Selasa dan Kamis jam 12.35-14.00	Siswa kelas 7,8	BOS
8.	KIR		Pendamping eks.KIR	Setiap hari Jumat jam 10.55- 12.30	Siswa kelas 7,8	BOS
9.	Bahasa Jawa		Pendamping eks.Bahasa jawa	Setiap hari Senin 12.40 -14.10	Siswa kelas 7,8	BOS

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Aprilia Dwi Isnaeni, S.Pd

NIP 19620416 198302 2 002

### PELAKSANAAN PROGRAM

NO	Jenis Kegiatan	Juli	Agts	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Febr	Maret	April	Mei	Juni	KET
1	Pramuka	-	v	V	V	V	V	-	V	V	V			
2	Tari	-	-	V	v	V	V	-	V	V	v			
3	Bola Voly	-	-	V	V	V	V	-	V	V	V			
4	Bola Basket	-	-	V	V	V	V	-	V	V	V			
5	Sepak Bola	-	-	V	V	V	V	-	V	V	V			
6	Drum band	-	-	V	V	V	V	-	V	V	V			
7	BATUHA	-	-	V	V	V	V	-	V	V	V			
8	KIR	-	-	V	V	V	V	-	V	V	V			

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Dra. Praptinah, M.Pd  
NIP 19601030 198103 2 006

### EVALUASI DAN TINDAK LANJUT

NO	Jenis Kegiatan	Terlaksana	Tidak	Masalah/kendala	Tindak Lanjut	Ket
----	----------------	------------	-------	-----------------	---------------	-----

			Terlaksana			
1	Pramuka	V	-	Dilaksanakan dengan Aktualisasi	Kembali ke sistem Blok	
2	Tari	V	-	-	-	
3	Bola Voly	V	-	-	-	
4	Bola Basket	V	-	-	-	
5	Sepak Bola	V	-	-	-	
6	Drum band	V	-	-	-	
7	BATUHA	V	-	-	-	
8	KIR	v	-	-	-	

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Dra. Praptinah, M.Pd  
NIP 19601030 198103 2 006



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA : MARTHA ARDY NUGRAHA  
NO. MAHASISWA : 14601241134  
FAK/JUR/PR.STUDI : ILMU KEOLAHRAGAAN/PJKR

NAMA SEKOLAH : SMP N 3 SENTOLO  
ALAMAT SEKOLAH : KALIAGUNG, SENTOLO,  
KULON PROGO

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Paraf DPL
1	Jumat, 15- 9- 2017	08.00 – 09.00	Penyerahan PPL dan penentuan jadwal mengajar	<u>Hasil Kualitatif</u> : diterima oleh Kepala Sekolah <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh mhs : 10 orang, DPL : 1 orang, guru dan staf : 5 orang	
2		09.00 – 11.00	Observasi	<u>Hasil Kualitatif</u> : terobservasi laboratorium IPA <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh 2 orang mhs, dan 1 orang guru pamong	
3		11.00-13.00	Jumat Bersih	<u>Hasil Kualitatif</u> : Ruang PLT menjadi rapi <u>Hasil Kuantitatif</u> : 4 kursi, 1 Meja, dan alat-alat peraga lab menjadi bersih	
4	Sabtu, 16-09-2017	07.00-10.00	Pelacakan data silabus, Prota, Prosem	Siap menerapkan pembelajarn sesuai rancangan program	

<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
5	Minggu, 17-09-2017	10.00-12.30	Menyusun matriks Program kerja	Program dan waktu pelaksanaannya menjadi terencana Perencanaan jumlah jam memenuhi 256 jam	
6	Senin 18-09-2017	07.00-07.30	Upacara	Upacara rutin sekolah di tiap hari senin	
7		11.00-13.30	Penguatan Bekal Materi	Mempelajari materi pembelajaran yang ingin disampaikan	
8		14.00-16.00	Menyusun RPP	RPP Lari Jarak Pendek  RPP sejumlah satu pertemuan	
9		20.00-22.00	Menyusun matriks Program kerja	Program dan waktu pelaksanaannya menjadi terencana Perencanaan jumlah jam memenuhi 256 jam	
10	Selasa 19-9-2017	07.00-08.30	Sosialisasi	Dapat menegenal keadaan sekolah	
11		08.45-09.45	Konsultasi Materi	Materi yang diajarkan tentang Lari Jarak Pendek	

12		10.00-11.30	Menyusun RPP	Menyelesaikan RPP Lari Jarak Pendek	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
13		11.30-12.00	Konsultasi RPP	RPP belum sesuai dengan proses pembelajaran.	
14		12.30-15.00	Ekstra Voli	Mengajar ekstra bola voli anak kelas 9 di lapangan dekat sekolah	
15		20.00-23.00	Menyusun RPP	Ada bagian RPP yang belum dicantumkan	
16	Rabu 20-9-2017	07.15-09.15	Penyusunan Media Pembelajaran	Menyusun media untuk pembelajaran minggu berikutnya	
17		09.30-11.30	Mengamati Proses Pembelajaran	Mengamati proses pembelajaran dan mengamati guru saat mengajar kelas 7E.	
18	Kamis, 21-09-2017	13.00-16.00	Mempelajari materi	Mempelajari materi-materi yang ada pada buku panduan guru	

19	Jum'at, 22-09-2017	06.00-08.00	Mempelajari pembelajaran yang ingin disampaikan pada hari senin	Mempelajari materi Lari Jarak Pendek	
20		09.00-11.00	Mempelajari Materi materi yang lainnya	Mengenal materi materi yang lainnya untuk di pelajari	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
21	Senin 25-9-2017	07.00-07.30	Upacara	Upacara bendera yang diadakan di sekolah tiap hari senin	
22		07.30-09.15	Mengajar materi Lari Jarak Pendek	Mengajar siswa kelas 7A, materi yang diberikan yaitu Lari Jarak Pendek	
23		11.00-13.30	Penguatan Bekal Materi	Penguatan bekal materi pembelajaran	
24	Selasa 26-9-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Lari Jarak Pendek	Mengajar siswa kelas 7B, materi yang diberikan yaitu Lari Jarak Pendek	
25		09.30-11.30	Mengajar materi Lari Jarak Pendek	Mengajar siswa kelas 7C, materi yang diberikan yaitu Lari Jarak Pendek	

26		13.30-15.00	Ekstra	Mengajar ekstra bola voli anak kelas 9 di lapangan dekat sekolah	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
27	Rabu, 27-09-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Lari Jarak Pendek	Mengajar siswa kelas 7D, materi yang diberikan yaitu Lari Jarak Pendek	
28		09.30-11.30	Mengajar materi Lari Jarak Pendek	Mengajar siswa kelas 7E, materi yang diberikan yaitu Lari Jarak Pendek	
29		12.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP pada guru olahraga	
30		20.00-22.00	Menyusun RPP	RPP siap direvisi agar lebih sempurna	
31	Kamis, 28-09-2017	07.15-09.15	Mengajar Lari Jarak Pendek	Mengajar siswa kelas 7F, materi yang diberikan yaitu Lari Jarak Pendek	
32		12.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP pada guru olahraga	

<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
33	Jumat, 29-09-2017	13.30-15.00	Ekstra Voli	Mengajar ekstra bola voli kelas 7 di lapangan voli	
34	Minggu, 01-10-2017	07.00-08.00	Upacara Hari Kesaktian Pancasila	Seluruh siswa mendengarkan amanat pembina upacara yang menyampaikan sambutan Seluruh warga sekolah mengikuti	
35	Senin, 02-10-2017	07.00-13.30	Mengawasi kegiatan UTS	Siswa menjadi kondusif walaupun terkadang ada yang ngobrol Siswa dari 2 kelas yang berbeda berdampingan dalam satu ruangan	
36	Selasa, 03-10-2017	07.00-13.30	Mengawasi kegiatan UTS	Siswa menjadi kondusif walaupun terkadang ada yang ngobrol Siswa dari 2 kelas yang berbeda berdampingan dalam satu ruangan	
37	Rabu, 04-10-2017	07.00-11.30	Mengawasi kegiatan UTS	Siswa menjadi kondusif walaupun terkadang ada yang ngobrol Siswa dari 2 kelas yang berbeda berdampingan dalam satu ruangan	
38		12.00-14.00	Pengajian Bulanan guru dan karyawan SMP N 3 Sentolo	Munculnya rasa tenggang rasa dan menghargai orang lain Kegiatan diikuti seluruh guru dan karyawan serta mahasiswa PLT	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
39	Kamis, 05-10-2017	07.00-12.00	Mengawasi kegiatan UTS	Siswa menjadi kondusif walaupun terkadang ada yang ngobrol	

				Siswa dari 2 kelas yang berbeda berdampingan dalam satu ruangan	
40		12.00-12.30	Mendampingi latihan upacara	Latihan upacara dilaksanakan di lapangan basket diikti petugas upacara kelas 8B dan dibina oleh mahasiswa PLT dan wali kelas	
41	Jumat, 06-10-2017	09.00-11.30	Mempelajari Pendidikan olahraga	Mempelajari pendidikan olahraga untuk lebih mengenal pendidikan olahraga	
42	Minggu, 08-10-2017	20.00-22.00	Membuat RPP	Membuat RPP untuk materi yang diajarkan pada hari senin	
43	Senin, 09-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi bola kasti	Mengajar siswa kelas 7A, materi yang diberikan yaitu bola kasti di lapangan luar sekolah	
44		11.00-13.30	Penguatan Bekal Materi	Mempelajari materi pembelajaran yang ingin disampaikan	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
45	Selasa, 10-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi bola kasti	Mengajar siswa kelas 7B, materi yang diberikan yaitu bola kasti di lapangan luar sekolah	
46		09.30-11.30	Mengajar materi bola kasti	Mengajar siswa kelas 7C, materi yang diberikan yaitu bola kasti di lapangan luar sekolah	

47		13.30-15.00	Mengajar Ekstra Voli	Mengajar ekstra voli kelas 9 dilapangan dekat sekolah	
48		15.15-17.15	Melatih Futsal	Melatih futsal untuk persiapan turnamen futsal antar sekolah	
49	Rabu, 11-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi bola kasti	Mengajar siswa kelas 7D, materi yang diberikan yaitu bola kasti di lapangan luar sekolah	
50		09.30-11.30	Mengajar materi bola kasti	Mengajar siswa kelas 7E, materi yang diberikan yaitu bola kasti di lapangan luar sekolah	
51		12.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP pada guru olahraga dan masih banyak yang harus direvisi	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
52		15.00-17.00	Mendampingi turnamen Futsal	Siswa SMP N 3 sentolo kalah dalam ajang futsal mewakili sekolah. Skor 4-1 untuk kemenangan tim lawan	
53		19.00-21.00	Merevisi RPP	Merevisi RPP setelah dikonsultasikan kepada guru olahraga	

54	Kamis, 12-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi bola kasti	Mengajar siswa kelas 7F, materi yang diberikan yaitu bola kasti di lapangan luar sekolah	
55		12.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP bersama guru olahraga	
56		15.15-17.15	Melatih Futsal	Latihan futsal untuk persiapan pertandingan berikutnya	
57	Jumat, 13-10-2017	09.00-11.30	Mempelajari materi yang ingin diajarkan	Belajar dan mencari materi yang ingin disampaikan dipertemuan berikutnya	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
58		13.30-15.00	Mengajar ekstra voli	Mengajar ekstra voli kelas 8 di lapangan voli dekat sekolah	
59		15.15-17.15	Melatih Futsal	Latihan futsal untuk persiapan pertandingan berikutnya	
60	Minggu,	19.00-22.00	Membuat RPP	Membuat RPP materi sepakbola untuk diajarkan pada	

	14-10-2017			siswa	
61	Senin, 16-10-2017	07.00-07.30	Upacara	Mengikuti upacara rutin sekolah pada hari senin	
62		07.30-09.15	Mengajar materi Sepakbola	Mengajar siswa kelas 7A, materi yang diberikan yaitu Sepakbola di lapangan luar sekolah	
63		11.00-13.30	Penguatan Bekal Materi	Mempelajari materi pembelajaran yang ingin disampaikan	
64		15.00-17.00	Mendampingi Turnamen Futsal	Mendampingi anak anak saat turnamen futsal dilapangan Futsal Golden Wates	
65		22.00-24.00	Menyelesaikan RPP	Menyelesaikan RPP agar lebih sempurna.	
66	Selasa, 17-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Sepakbola	Mengajar siswa kelas 7B, materi yang diberikan yaitu Sepakbola di lapangan luar sekolah	
67		09.30-11.30	Mengajar materi Sepakbola	Mengajar siswa kelas 7C, materi yang diberikan yaitu Sepakbola di lapangan luar sekolah	

<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
68		13.30-15.00	Mengajar ekstra voli	Mengajar ekstra bola voli kelas 9 di lapangan dekat sekolah	
69		19.00-21.00	Memperkuat Bekal Materi	Mempelajari materi yang ingin disampaikan agar lebih sempurna cara mengajarnya	
70	Rabu, 18-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Sepakbola	Mengajar siswa kelas 7D, materi yang diberikan yaitu Sepakbola di lapangan luar sekolah	
71		09.30-11.30	Mengajar materi Sepakbola	Mengajar siswa kelas 7E, materi yang diberikan yaitu Sepakbola di lapangan luar sekolah	
72		12.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP bersama guru olahraga dan masih ada yang direvisi	
73	Kamis, 19-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Sepakbola	Mengajar siswa kelas 7F, materi yang diberikan yaitu Sepakbola di lapangan luar sekolah	
74		09.30-11.00	Mengajar materi Sepakbola	Mengantikan guru olahraga kelas 9D karena ada acara dan materi kelas 9 juga Sepakbola	

75		19.00-22.00	Merevisi RPP	Membuat RPP agar ebih sempurna	
76	Jumat, 20-10-2017	09.30-10.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP bersama guru olahraga	
77		13.30-15.00	Ekstra Voli	Mengajar ekstra voli anak kelas 8 di lapangan voli	
78	Minggu, 22-10-2017	19.00-22.00	Membuat RPP	Membuat RPP materi Senam Lantai	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
79	Senin, 23-10-2017	07.00-07.30	Upacara	Melaksanakan upacara rutin sekolah pada hari senin	
80		07.30-09.15	Mengajar materi Senam Lantai	Mengajar siswa kelas 7A, materi yang diberikan yaitu Senam Lantai	
81		09.30-10.00 dan	Menyusun Sistematika laporan PLT	Siap diinput apa saja hal yang harus di sampaikan dalam laporan PLT	

		19.00-22.00			
82		11.00-13.30	Penguatan Bekal Materi	Mempersiapkan materi yang ingin disampaikan	
83	Selasa, 24-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Senam Lantai	Mengajar siswa kelas 7B, materi yang diberikan yaitu Senam Lantai	
84		09.30-11.30	Mengajar materi Senam Lantai	Mengajar siswa kelas 7C, materi yang diberikan yaitu Senam Lantai	
85		13.30-15.00	Ekstra Voli	Mengajar ekstra voli kelas 9 di lapangan voli dekat sekolah	
86		20.00-22.00	Menyusun sistematika laporan PLT	Sistematika laporan siap diisi dengan data hasil pelaksanaan PLT	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
87	Rabu, 25-10-2017	07.00-09.30	Orasi dan Pemilihan ketua osis	Terpilih ketua OSIS untuk periode 2017/2018 Diikuti oleh seluruh warga sekolah SMP N 3 Sentolo	
88		09.30-11.30	Mengajar materi Senam Lantai	Mengajar siswa kelas 7E, materi yang diberikan yaitu Senam Lantai	

89		13.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP bersama guru olahraga	
90		19.00-22.00	Membuat RPP	Merevisi RPP yang sudah dikonsultasikan	
91	Kamis, 26-10-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Senam Lantai	Mengajar siswa kelas 7A, materi yang diberikan yaitu Senam Lantai	
92		19.00-22.00	Menyusun sistematika laporan PLT	Sistematika laporan yang diisi dengan data hasil pelaksanaan PLT	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
93	Jumat, 27-10-2017	07.00-09.30	Mempelajari Pembelajaran Olahraga untuk menambah ilmu mengajar	Memperoleh pengetahuan tentang cara mengajar olahraga	
94		10.00-11.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP bersama guru olahraga	
95		13.30-15.00	Ekstra Voli	Mengajar ekstra voli anak kelas 8 di lapangan voli	

96	Sabtu, 28-10-2017	19.00-22.30	Membuat RPP	Membuat RPP materi Lompat Jauh	
97	Minggu, 29-10-2017	13.00-15.00	Mengumpulkan data laporan PLT	Data siap diolah dan diinput pada subbab laporan.	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
98	Senin, 30-10-2017	07.00-07.30	Upacara	Upacara rutin sekolah setiap hari senin	
99		07.30-09.15	Mengajar materi Lompat Jauh	Mengajar anak kelas 7A dengan materi Lompat Jauh	
100		11.00-13.30	Penambahan bekal materi	Menambah bekal materi untuk pembelajaran kedepannya	
101	Selasa, 31-10-2-17	07.15-09.15	Mengajar materi Lompat Jauh	Mengajar anak kelas 7B dengan materi Lompat Jauh	
102		09.30-10.30	Mengajar materi Lompat Jauh	Mengajar anak kelas 7C dengan materi Lompat Jauh	

103		13.30-15.00	Ekstra Voli	Mengajar ekstra voli anak kelas 9 di lapangan voli	
104	Rabu, 01-11-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Lompat Jauh	Mengajar anak kelas 7D dengan materi Lompat Jauh	
105		09.30-11.30	Mengajar materi Lompat Jauh	Mengajar anak kelas 7E dengan materi Lompat Jauh	
106		12.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP dengan guru olahraga	
107		19.00-22.00	Merevisi RPP	Merevisi RPP yang sudah dikonsultasikan dengan guru olahraga	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
108	Kamis, 02-11-2017	07.15-09.15	Mengajar materi Lompat Jauh	Mengajar anak kelas 7F dengan materi Lompat Jauh	
		12.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP dengan guru olahraga	

109	Jumat, 03-11-2017	09.00-11.00	Mempelajari pembelajaran olahraga	Mempelajari pembelajaran olahraga guna menambah ilmu mengajar	
110		13.30-15.00	Ekstra Voli	Mengajar ekstra voli anak kelas 8 di lapangan voli	
111	Sabtu, 04-11-2017	09.00-12.00	Menyusun Lampiran laporan PLT	Tersusun catatan harian Selama 7 minggu Catatan harian siap di input ke catatan pelaksanaan program matriks	
112	Minggu, 05-11-2017	14.00-17.00	Membuat RPP	Membuat RPP materi basket	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
113		18.00-20.00	Evaluasi diri kegiatan PLT	Terjadi perbaikan mental dalam menghadapi PLT selajutnya	
114	Senin, 06-11-2017	07.00-7.30	Upacara	Upacara rutin sekolah hari senin	
115		07.30-9.15	Mengajar materi bola basket	Mengajar siswa kelas 7A dengan materi bola basket yang	

				dilakukan dilapangan basket sekolah	
116		11.00-13.30	Penguatan Bekal Mengajar	Mempersiapkan pembelajaran berikutnya	
117		15.00-18.00	Menyusun laporan PLT	Laporan semakin mendekati penyelesaian Ada beberapa subbab yang belum di kerjakan	
118	Selasa, 07-11-2017	07.15-9.15	Mengajar materi bola basket	Mengajar siswa kelas 7B dengan materi bola basket yang dilakukan dilapangan basket sekolah	
119		9.30-11.30	Mengajar materi bola basket	Mengajar siswa kelas 7C dengan materi bola basket yang dilakukan dilapangan basket sekolah	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
120		13.30-15.00	Mendampingi ekstra bola voli	Mendampingi ekstra bola voli siswa kelas 9 di lapangan voli dekat sekolah	
121	Rabu, 08-11-2017	07.15-09.15	Mengajar materi bola basket	Mengajar siswa kelas 7D dengan materi bola basket yang dilakukan dilapangan basket sekolah	
122		09.30-11.30	Mengajar materi bola basket	Mengajar siswa kelas 7E dengan materi bola basket yang	

				dilakukan dilapangan basket sekolah	
123		12.30-14.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP dengan guru olahraga	
124		20.00-23.00	Merevisi RPP	Merevisi RPP yang belum sempurna	
125	Kamis, 09-11-2017	07.15-09.15	Mengajar materi bola basket	Mengajar siswa kelas 7F dengan materi bola basket yang dilakukan dilapangan basket sekolah	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
126		09.30-11.00	Mengajar Sepakbola	Mengajar sepakbola siswa kelas 9D yang ditinggal guru olahraganya karena ada acara mendadak. Olahraga ini dilaksanakan di lapangan kaliagung.	
127		11.00-14.00	Persiapan melaksanakan acara penarikan mahasiswa PLT	Acara siap di mulai pukul 14.00 Akan diikuti oleh 10 guru pamong, kepala sekolah, dan dosen pembimbing lapangan	
128		14.00-15.00	Acara penarikan mahasiswa PLT	Mahasiswa resmi ditarik sebagai peserta PLT dan kini sudah dikembalikan menjadi tanggung jawab kampus kembali	
129		15.00-16.00	Diskusi acara perpisahan dan	Telah ditentukan acara perpisahan dengan siswa akan	

			pemberian kenang kenangan kepada siswa	dilakukan pada hari jumat 10-09-11-2017 saat upacara hari pahlawan	
130		18.00-23.00	Menyusun laporan PLT	Mengumpulkan dan menyempurnakan lampiran lampiran untuk laporan PLT	
131	Jumat, 10-11-2017	07.00-08.30	Upacara hari pahlwan	Menghayati amanat pembina upacara untuk menghargai jasa para pahlawan. Upacara diikuti oleh seluruh warga sekolah	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
132		21.00-23.00	Menyusun laporan PLT	Bagian Analisis hasil PLT belum sepenuhnya tersampaikan	
133	Sabtu, 11-11-2017	12.00-14.30	Merapikan sistematika laporan dan menyusun lampiran	Laporan semakin mendekati sempurna, selanjutnya harus di konsultasikan kepada dosen pembimbing dan guru.	
134		15.00-18.00	Merevisi seluruh RPP dan mengarsipkan sebagai lampiran	Seluruh RPP sudah terekap dan harus dirapikan lagi sesuai format RPP K13	
135	Minggu, 12-11-2017	01.00-01.30	Merapikan RPP sesuai format RPP K13	RPP Siap dicetak sebagai lampiran	
136	Selasa,	07.00-10.00	Konsultasi lampiran laporan kepada	Lampiran sudah di tandatangani dan siap untuk dijilid	

	14-11-2017		guru pembimbing	bersama laporan	
137		13.30-15.00	Mendampingi Ekstra Voli siswa kelas 8	Mendampingi ekstra voli siswa kelas 8 di lapangan voli dekat sekolah	
<b>No.</b>	<b>Hari, tanggal</b>	<b>Pukul</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Hasil Kualitatif/ Kuantitatif</b>	<b>Paraf DPL</b>
138	Rabu, 15-11-2017	07.30-08.00	Konsultasi dan meminta tanda tangan lampiran	Lampiran yang berupa RPP, Penilaian, Kisi kisi sudah siap untuk dilampirkan sebagai arsip laporan. Lampiran berjumlah 8 RPP dan lembar lainnya masing-masing 1	
139					

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing Lapangan

Ahmad Rithaudin, M.Or  
NIP. 198110125 200604 1 001

Mahasiswa PLT

Martha Ardy Nugraha  
NIM. 14601241134



<b>5</b>	<b>Pendampingan Pembelajaran Ekstrakurikuler</b>											
	a	Futsal					6	4				
	b	Voli		1.5		1.5	1.5	3	3	3	3	
<b>6</b>	<b>Kegiatan Sosial Sekolah Non Mengajar</b>											
	a	Upacara/Lat.Upacara Bendera Hari Senin		0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5	
	b	Upacara Bendera Hari Khusus				1						
	c	Mengawasi UTS				22.5						
	e	Membersihkan Ruangan LAB IPA		2								
	f	Pengajian Bulanan				2						
	g	Orasi dan pemilihan ketua osis						2.5				
<b>7</b>	<b>Kegiatan dari LPPMP/Jurusan</b>											
	a	Emonev LPPMP										
	b	Kunjungan dosen Pembimbing				2				2		
<b>8</b>	<b>Penarikan Mahasiswa PLT</b>											
	a	Persiapan									4	
	b	Acara Penarikan									1	
<b>9</b>	<b>Pembuatan Laporan PLT</b>											
	a	Pengumpulan data laporan								2		
	b	Penyusunan Laporan							8.5		11	
Jumlah				4.0	33.5	24.8	29.5	32.5	36.8	34.8	36.25	47.25

Dosen Pembimbing

Ahmad Rithaudin, M. Or.  
NIP. 198110125 200604 1 001

Kulon Progo, 15 Noven  
Mahasiswa PLT

Martha Ardy Nugri  
NIM 146012411

Mengetahui,  
Kepala SMP N 3 Sentolo

Aprilia Dwi Isnaeni, S.Pd.  
NIP. 196204161983022002


:Martha Ardy Nugraha

:14601241134

: Ilmu Keolahragaan/PJKR

IX	Jumlah Jam
	6
	4.5
	0.5
	0.5
	1.5
	3
	26.5
0.5	40
	2
	9.5
	2
4.5	24
	11.75
	60
	2

	10
1.5	18
	3.5
1.5	2.5
	22.5
	2
	2
	2.5
	0
	4
	4
	1
	2
7.5	27
15.5	294.8

nber 2017

Г

raha

34