

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
DI SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA**

**Laporan ini disusun sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan
Praktik Lapangan Terbimbing (PLT)**

Dosen Pembimbing PLT: Ahmad Rithaudin S.Pd Jas. M.Or



**Disusun Oleh:
Wulan Azva Diana
NIM 14601241123**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN dan REKSREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Wulan Azva Diana
NIM : 14601241123
Jurusan/Program Studi : POR/PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

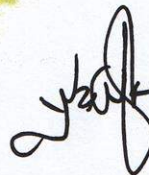
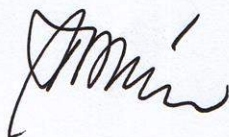
Telah melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan PLT di SMP Negeri 14 Yogyakarta pada tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017. Seluruh hasil kegiatan terlampir dalam laporan ini.

Yogyakarta, 20 November 2017

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,



Ahmad Ritahudin, S.Pd. M.Or

Tri Waluyo, S.Pd

NIP 19810125 200604 1 001

NIP 2101

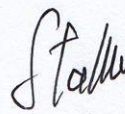
Mengetahui,

Kepala SMP Negeri 14 Yogyakarta

Koordinator PLT



Drs. Marsono, M.M
NIP. 19670601 199303 1007



Suharyanti, S.Pd, M.Pd
NIP. 19681024 199412 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan Praktik Lapangan Terbimbing Universitas Negeri Yogyakarta (PLT UNY) Semester Tujuh Tahun 2017/2018 dengan baik dan lancar. Kegiatan PLT ini dilaksanakan di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan program kegiatan dan penyusunan laporan PLT ini telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya kepada kelompok PLT di SMP Negeri 14 Yogyakarta sehingga dapat melaksanakan kegiatan PLT dan menyusun laporan PLT ini dengan lancar.
2. Kedua orang tua dan keluarga penulis atas doa, dukungan moral, material, dan keridhoannya sehingga penulis dapat melaksanakan kegiatan PLT dengan lancar.
3. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dalam kegiatan ini.
4. Bapak Dr. Sulis Triyono, M.Pd. Kepala PP PPL dan PKL UNY yang telah membimbing, memotivasi, dan mengarahkan penulis dalam pelaksanaan PLT.
5. Ibu Siti Sudartini, S.Pd., M.A dosen pamong PLT yang telah membimbing dan memberi pengarahan selama kegiatan PLT sehingga bisa berjalan lancar.
6. Bapak Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or dosen pembimbing jurusan yang telah membimbing, memberikan arahan, dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat melaksanakan kegiatan PLT serta menyusun laporan PLT ini dengan lancar.
7. Bapak Drs. Marsono, M.M selaku Kepala SMP Negeri 14 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan PLT di SMP Negeri 14 Yogyakarta.
8. Ibu Suharyanti, S.Pd, M.Pd selaku koordinator PLT di SMP Negeri 14 Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan selama pelaksanaan PLT.
9. Bapak Tri Waluyo, S.Pd selaku guru pembimbing mata pelajaran Penjas, yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan memberikan banyak ilmu kepada penulis selama PLT di SMP Negeri 14 Yogyakarta.
10. Seluruh guru dan karyawan di SMP Negeri 14 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama pelaksanaan PLT.

11. Teman-teman PLT UNY di SMP Negeri 14 Yogyakarta yang telah membantu dan bekerjasama dengan baik selama pelaksanaan PLT.
12. Semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga terlaksananya kegiatan PLT UNY 2017 dengan lancar.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Dengan segala kerendahan hati kami mohon maaf apabila ada kesalahan dan kekurangan selama PLT berlangsung.

Yogyakarta, 13 November 2017

Penyusun,

Wulan Azva Diana

NIM 14601241123

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Lampiran.....	vi
Abstrak.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT	8
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, ANALISIS HASIL, DAN REFLEKSI	
A. Persiapan	12
B. Pelaksanaan.....	17
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	24
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	27
B. Saran	27
Daftar pustaka	29
Lampiran.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Matriks Program Kerja PLT
- Lampiran 2 Catatan Harian PLT
- Lampiran 3 Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 4 Denah Ruang SMP Negeri 14 Yogyakarta
- Lampiran 5 Kalender Pendidikan SMP Negeri 14 Yogyakarta
- Lampiran 6 Jadwal Pelajaran
- Lampiran 7 Program Semester
- Lampiran 8 Program Tahunan
- Lampiran 9 Silabus
- Lampiran 10 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 11 Daftar Hadir Peserta Didik
- Lampiran 12 Daftar Nilai
- Lampiran 13 Dokumentasi

ABSTRAK

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta 2017 di SMP Negeri 14 Yogyakarta

Oleh:

**Wulan Azva Diana
14601241123**

Program Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) adalah salah satu cara mengenalkan mahasiswa dengan dunia pekerjaan yang sebenarnya. Program PLT memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik atau tenaga kependidikan. Mata kuliah PLT mempunyai sasaran utama yaitu masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Kegiatan PLT diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat mengesankan bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman pembelajaran.

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dilaksanakan di SMP N 14 Yogyakarta beralamat di Jalan Tentara Pelajar, Bumijo, Jetis, Kota Yogyakarta, DIY dan berlangsung dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 September 2017. Kegiatan yang dilakukan praktikan pada PLT kali ini yaitu mengajar Mata Pelajaran Olahraga kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D. Kegiatan praktik mengajar meliputi praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Minimal 4 kali tampil pada praktik mengajar terbimbing dan minimal 4 kali tampil pada praktik mengajar mandiri. Selama PLT mahasiswa minimal melaksanakan praktik mengajar 8 kali tampil.

Persiapan Praktik Mengajar meliputi: observasi pembelajaran di kelas yaitu persiapan perangkat pembelajaran, perilaku siswa, sarana dan prasarana yang dilaksanakan sebelum PLT berlangsung, pembuatan persiapan mengajar yaitu persiapan diri dan pembuatan perangkat pembelajaran seperti: RPP, Media Pembelajaran, dsb.

Kegiatan PLT ini praktikan dapat menerapkan pengalamannya dalam mengajar, bukan hanya dalam bangku perkuliahan tetapi juga ilmu akademis yang lain yang erat kaitannya dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kata kunci: *PPL, SMP N 14 Yogyakarta, V*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Analisis situasi dilakukan untuk mengetahui apa yang ada dalam lingkup SMP Negeri 14 Yogyakarta termasuk potensi dan hambatan yang bertujuan untuk merancang program kerja. Analisis situasi dilakukan dengan cara observasi sebelum PLT diterjunkan. Observasi dilaksanakan pada tanggal 03 Maret – 22 September 2017.

Observasi lingkungan sekolah dimaksudkan untuk memberi gambaran yang jelas tentang kondisi sekolah meliputi keadaan fisik dan non fisik di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Oleh karena itu observasi sangat dibutuhkan sebelum kegiatan PLT berlangsung, dengan tujuan agar mahasiswa lebih memahami kondisi di SMP Negeri 14 Yogyakarta sehingga PLT bisa berjalan lancar dan semestinya. Hasil yang diperoleh dari Observasi adalah sebagai berikut.

1. Visi dan Misi SMP Negeri 14 Yogyakarta

a. Visi SMP Negeri 14 Yogyakarta

Generasi Berprestasi, Handal Berpribadi dan Berwawasan Teknologi

b. Misi SMP Negeri 14 Yogyakarta

1. Melaksanakan pembelajaran secara efektif untuk mewujudkan semua siswa berkembang secara maksimal.
2. Melaksanakan tambahan jam pelajaran, untuk membiasakan dan menumbuhkan semangat belajar yang tinggi.
3. Mendorong siswa untuk mengembangkan prestasi belajar secara individual maupun kelompok.
4. Menumbuhkan semangat beribadah menurut agama yang dianut.
5. Melaksanakan pembinaan beribadah untuk mengembangkan keimanan dan ketaqwaan sebagai dasar kepribadian.
6. Bersikap santun dan menjalin kerukunan dengan lingkungan sekitar
7. Bertanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan di sekolah
8. Menjunjung tinggi budaya tertib, bersih dan etos kerja
9. Melaksanakan bimbingan kerokhanian dalam memberikan dasar kepribadian bagi pemeluk agama non Islam.

10. Melaksanakan disiplin mematuhi tata tertib guna menciptakan keadaan yang aman dan kondusif dalam pembelajaran.
11. Membimbing pembelajaran yang berwawasan teknologi modern dengan mengoptimalkan penggunaan alat pembelajaran.
12. Membimbing siswa agar mempunyai pengetahuan dasar komputer.
13. Melaksanakan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh komponen warga sekolah untuk mencapai standar kelulusan setiap mata pelajaran.

2. Struktur Organisasi SMP Negeri 14 Yogyakarta

a. Struktur Organisasi Sekolah Tahun Pelajaran 2017/ 2018

Kepala Sekolah	: Drs. Marsono, M.M.
Koordinator Tenaga Administrasi	: A. Darsana, SIP
Wakaur Kurikulum dan Humas	: R. Hargo Budisantoso, S.Pd
Wakaur Kesiswaan dan Sarpras	: Dim Rahmadijaya, S.Pd
Kepala Perpustakaan	: Drs. Marsono, M.M
Kepala Laboratorium IPA	: Rina Purwendri, S.Pd
Ketua Pembina OSIS	: Drs. Marsono, M.M
Wakil Ketua Pembina OSIS	: Dim Rahmadijaya, S.Pd
Wali Kelas 7 A	: Tri Waluyo, S.Pd
Wali Kelas 7 B	: Sri Handayani, S.Pd
Wali Kelas 7 C	: Retno Ariningtyas, S.Pd
Wali Kelas 7 D	: Fr. Sultyaningsih, S.Pd
Wali Kelas 8 A	: Dwi Astuti, S.Pd
Wali Kelas 8 B	: Widig Cahyono, S.Pd
Wali Kelas 8 C	: Suharyanti, S.Pd, M.Pd
Wali Kelas 8 D	: Eko Ariyanto BS
Wali Kelas 9 A	: Dra. Ida Nuryani
Wali Kelas 9 B	: Endang Dwi W, S.Pd, M.Pd
Wali Kelas 9 C	: Lidya Puspa Harleni, ST
Wali Kelas 9 D	: Ristiyani, S.Pd

b. Guru Mata Pelajaran

Agama	: Endang Dwi W, S.Pd, M.Pd Dra. Cicilia Sudi Murwani Anna Ernawati Ni Nyoman Suratni, S.Ag
-------	---

PKN	: Dwi Astuti, S.Pd
Bahasa Indonesia	: Eko Ariyanto BS Dim Rahmadijaya, S.Pd Annisa Nurrahmawati, S.Pd
Bahasa Inggris	: Widig Cahyono, S.Pd Sri Handayani, S.Pd
Matematika	: R. Hargo Budi S, S.Pd Ristiyani, S.Pd
IPA	: Leo Sumarjono, S.Pd Rina Purwendri, S.Pd
IPS	: Dra. Ida Nuryani Fr. Sultyaningsih, S.Pd Yuni Kurniasih, SE
Penjas	: Tri Waluyo, S.Pd
Seni Budaya	: Retno Ariningtyas, S.Pd
Bahasa Jawa	: Dra. Tri Ratna Dewi Kitri Sukamti, S.Pd
TIK	: Lidya Puspa Harleni, ST
Prakarya	: Suharyanti, S.Pd, M.Pd
BK	: Dra. Ritmi Kustriyatsih

c. Struktur Organisasi Tata Usaha

Koordinator Tenaga Administrasi	: A. Darsana, SIP
Pengadministrasi Keuangan 1	: Sumarman
Pengadministrasi Keuangan 2	: Nofi Irawati, S.Pd
Pengelola Perpustakaan	: Sholihun
Pengadministrasi Kepegawaian	: Sukismiyanti
Pengadministrasi Umum/ Persuratan	: Sudiman
Pengadministrasi Kesiswaan	: Supardwiyanto
Pengadministrasi Barang	: Sukarjo

3. Fasilitas yang dimiliki SMP Negeri 14 Yogyakarta

Fasilitas yang dimiliki SMP Negeri 14 Yogyakarta antara lain : Ruang Tata Usaha, Ruang Kepala Sekolah, Ruang Staff/ Reproduksi, Ruang BP/ BK, Ruang Guru, UKS, Lab IPA, Lap Komputer, Lab Bahasa, Ruang Aula/ Serbaguna, Perpustakaan, Musholla, Multimedia, Ruang Kesenian, Ruang Kelas, Ruang Agama Non Islam, Ruang Ketrampilan,

Ruang OSIS/ Koperasi, Rumah Penjaga, Ruang Ganti/ Ruang Jaga, Pos Jaga, Kantin, Gudang Barang, Kamar Mandi Guru, Kamar Mandi Siswa, Tempat Parkir, Ruang Sirkulasi, dan Sumur.

4. Hasil Observasi Sekolah

a. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik SMP Negeri 14 Yogyakarta bisa dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1
Kondisi Fisik Sekolah

No.	Nama Bangunan	Jumlah	Ukuran	Luas	Kondisi
1.	R. Tata Usaha	1	6x8 m	48 m ²	Baik
2.	R.Kepala Sekolah	1	6x8m	48 m ²	Baik
3.	R.Staf/Reproduksi	1	6x8m	48 m ²	Baik
4.	R.BP/BK	1	7x7m	49 m ²	Baik
5.	R.Guru	1	11x11 m	121 m ²	Baik
6.	R. Uks	1	4x7 m	28 m ²	Baik
7.	R. Lab.IPA	1	7x12 m	84 m ²	Baik
8.	R.Lab.Komputer	1	7x12 m	84 m ²	Baik
9.	R.Aula/Serbaguna	1	7x18 m	126 m ²	Baik
10.	R.Perpustakaan	1	7x18 m	126 m ²	Baik
11.	R. Mushola	1	7x9 m	63 m ²	Baik
12.	.R.AFA/multimedia	1	7x12 m	84 m ²	Baik
13.	R.Kesenian	1	7x12 m	84 m ²	Baik
14.	R.Kelas	12	7x9 m	756 m ²	Baik
15.	R.Agama Non Islam		5x6 m	30 m ²	Baik
16.	R. PKK/Ketrampilan	1	5x6 m	30 m ²	Baik
17.	R.Lab. Bahasa	1	7x15 m	105 m ²	Baik
18.	R.OSIS/Koperasi	1	4x7 m	28 m ²	Baik
19.	R.Rumah Penjaga	1	5x6 m	30 m ²	Baik
20.	R.Ganti/R.Jaga	1	3x3 m	9 m ²	Baik
21.	R.Pos Jaga	1	3x3 m	9 m ²	Baik
22.	R,Kantin	4	2,5x6 m	60 m ²	Baik
23.	R.Gudang Barang	4		62,5 m ²	Baik
24.	R.Band/Musik	1	3x7 m	21 m ²	Baik
25.	R.Kamar Mandi Guru	1	4x5 m	20 m ²	baik

26.	Tempat Parkir	2	2,5x12m	32 m ²	Baik
			2,5x17m	37 m ²	Baik
27.	Kamar Mandi Siswa	10	1,5x2 m	30 m ²	Baik
28.	R. Sirkulasi		2,5x24 m	60 m ²	Baik
29.	Sumur	3			Baik

b. Kondisi Nonfisik Sekolah

1. Potensi Peserta Didik

Potensi peserta didik SMP Negeri 14 Yogyakarta bisa dilihat dalam tabel berikut

Tabel 2
Data Peserta Didik SMP Negeri 14 Yogyakarta

Kelas	Jenis Kelamin			Agama											
	L	p	Jml	Islam		Jml	Katolik		Jml	Kristen		Jml	Hindhu		Jml
				L	P		L	P		L	P		L	P	
7A	18	16	34	18	16	34			0			0			0
7B	18	16	34	18	16	34			0			0			0
7C	18	16	34	11	9	20	7	6	13			0	1		1
7D	19	14	33	16	11	27			0	3	3	6			0
Jml	73	62	135	63	52	115	7	6	13	3	3	6	1	0	1
8A	15	17	32	15	17	32			0			0			0
8B	15	19	34	15	19	34			0			0			0
8C	17	18	35	13	15	28	4	3	7			0			0
8D	17	19	36	13	16	29			0	4	3	7			0
Jml	64	73	137	56	67	123	4	3	7	4	3	7	0	0	0
9A	14	18	32	14	18	32			0			0			0
9B	14	17	31	14	17	31			0			0			0
9C	13	19	32	12	14	26	1	5	6			0			0
9D	13	18	31	11	16	27			0	2	2	4			0
Jml	54	72	126	51	65	116	1	5	6	2	2	4	0	0	0
Total	191	207	398	170	184	354	12	14	26	9	8	17	1	0	1

2. Daftar Prestasi

Daftar prestasi yang pernah diraih oleh SMP Negeri 14 Yogyakarta bisa dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3
Daftar prestasi SMP Negeri 14 Yogyakarta

No.	Tahun	Nama Lomba	Juara	Tingkat	Acara
1.	Februari 2013	Pencak Silat	I	DIY – Jateng	Bupati Cup II
		Invitasi Pencak Silat	I	Kota	POPKOT
		Pencak Silat	II	DIY – Jateng	Bupati Cup II
		PS POPKOT	I	Kota	POPKOT
2.	Maret 2013	Taekwondo	II	Provinsi	POPDA
		Tenis L	II	Provinsi	POPDA
3.	Juni 2013	Cabang Bola Volley Putra	III	Provinsi	O2SN
4.	Januari 2014	Taekwondo	III	Kota	PENKAB Sleman
5.	Februari 2014	Pencak Silat	I	Kota	POPKOT
6.	Maret 2014	Pencak Silat	II	Kota	POPDA
		Taekwondo	II	Provinsi	POPDA
		Tenis L	III	Provinsi	POPDA
7.	Juni 2014	LSBN	I	Kota	LSBN
8.	November 2014	Pidato	I	Kota	Hari Cinta Satwa dan Puspa Kota Yogyakarta
9.	Juni 2015	Taekwondo	I	DIY	POPDA
10.	Juli 2015	KIR	I	Kota	LPKIR
11.	April 2016	Renang	III	Kota	O2SN
		Taekwondo	II	DIY	Poomsae Championship 2016

12.	Mei 2016	Renang	III	Kota	O2SN
		Renang	II	Kota	O2SN
		Renang	I	Kota	O2SN
		Renang	III	Kota	O2SN
		Renang	III	Kota	O2SN
13.	Oktober 2016	MTQ	III	Kota	
14.	Desember 2016	Taekwondo	III		Poomsae Championship II 2016
15.	Februari 2017	Taekwondo	III	DIY	Yogyakarta Taekwondo Student Fest 2017
16.	Mei 2017	Baca Puisi	III	Kota	FLS2N

3. Potensi Guru

SMP Negeri 14 Yogyakarta ada 20 guru dengan rincian, 17 guru PNS, 2 guru naban, dan 1 guru tidak tetap. Rincian pendidikan 3 guru S2, 16 guru S1, dan 1 guru D2.

4. Karyawan

Karyawan di SMP Negeri 14 Yogyakarta ada 8. Rata-rata karyawan lulusan SMA atau sederajat. Selain itu ada 1 karyawan lulusan S1 dan PGA.

5. Ekstrakurikuler

Daftar ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 14 Yogyakarta bisa dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4

Daftar ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta

No.	Hari	Ekskul	Pembimbing
1.	Rabu	Pramuka	Drs. Nur Rahmat, M.Hum Kitri Sukamti, S.Pd
2.	Selasa	Sepak Bola	Wakhid Ariyanto, S.Pd
3.	Jum'at	Bola Basket	Tri Waluyo, S.Pd

4.	Kamis	Pencak Silat	Tiara Leni
5.	Kamis	Karawitan	Drs. Wahyudi
6.	Jum'at	Tonti/ Baris Berbaris	Tri Waluyo, S.Pd
7.	Jum'at	Tartil Al-Qur'an	Nurul Aini, S.H., M.Si
8.	Selasa	Paduan Suara/ Band	Retno Ariningtyas, S.Pd
9.	Senin	Literasi (Mading dan Kir)	Drs.Nur Rahmat, M.Hum

6. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan konseling dilaksanakan di ruang konseling. Siswa dan pihak yang bersangkutan dibimbing oleh guru BK.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT

Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi di SMP Negeri 14 Yogyakarta serta memperhatikan kemampuan mahasiswa PLT dan kebutuhan sekolah selanjutnya dirumuskan rencana kegiatan dan rancangan kegiatan PLT. Perumusan program dan rancangan kegiatan PLT sebagai berikut.

1. Magang 2

Salah satu persyaratan mahasiswa untuk melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah pembelajaran yang tercakup di dalam magang 2. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah wajib Universitas Negeri Yogyakarta di prodi kependidikan. Tujuan dari mata kuliah ini adalah membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar di sekolah melalui program PLT

2. Penyerahan Mahasiswa PLT

Penyerahan mahasiswa PLT dari pihak Universitas Negeri Yogyakarta kepada pihak SMP Negeri 14 Yogyakarta dilaksanakan pada hari Jum'at, 15 September 2017. Setelah penyerahan mahasiswa PLT siap melaksanakan tugas.

3. Pebekalan PLT

Pembekalan PLT bertujuan untuk mempersiapkan materi teknis dan moril mahasiswa yang akan diterjunkan ke lokasi PLT. Melalui pembekalan ini mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan awal tentang etika guru, tanggung jawab, dan profesionalitas guru, sehingga diharapkan mahasiswa tidak menemui hambatan selama pelaksanaan PLT. Pembekalan PLT dilaksanakan oleh LPPMP dan DPL masing-masing sekolah.

4. Observasi

a. Observasi Proses Belajar Mengajar

Observasi proses belajar mengajar dilakukan sebelum kegiatan PT berlangsung. Hal tersebut dilakukan agar mahasiswa calon guru dapat menganalisis dan mengenali lingkungan, khususnya kelas yang akan digunakan untuk praktik mengajar. Observasi ini dilakukan oleh setiap mahasiswa sesuai kebutuhan.

b. Observasi Lingkungan Fisik Sekolah

Observasi lingkungan fisik sekolah meliputi fasilitas, sarana, dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Hal ini bertujuan agar mahasiswa PLT mengetahui kondisi fisik sekolah dan dapat memaksimalkannya dalam praktik mengajar.

5. Pelaksanaan PLT

PLT dilaksanakan pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Berdasarkan analisis yang dilakukan, disusunlah program-program sebagai berikut.

a. Program PLT

1. Bimbingan dengan Guru Pembimbing dan Dosen Pembimbing Lapangan

Selama pelaksanaan PLT mahasiswa selalu dibimbing oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan. Guru pembimbing selalu memberi pengarahan sebelum pelaksanaan praktik di kelas dan memberikan evaluasi dan saran ketika mahasiswa PLT selesai praktik mengajar.

2. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Pembuatan RPP dilakukan beberapa hari sebelum melaksanakan praktik pembelajaran. RPP disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku di SMP Negeri 14 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2017/ 2018 yaitu Kurikulum 2013.

3. Praktik Mengajar

Praktik mengajar dilakukan di kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D. Kegiatan ini tetap berada dalam bimbingan guru dengan menyesuaikan jadwal yang telah ditentukan oleh sekolah.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah praktik mengajar di kelas. Guru dan mahasiswa melakukan evaluasi terkait dengan pembelajaran yang telah berlangsung. Guru menyampaikan kelebihan dan kekurangan mahasiswa serta memberikan saran dan bimbingan agar praktik selanjutnya menjadi lebih baik.

5. Praktik Persekolahan

Praktik persekolahan merupakan praktik di luar praktik belajar mengajar yang diwajibkan untuk mahasiswa PLT. Praktik persekolahan yang dilakukan oleh mahasiswa PLT sebagai berikut.

- a. Mengikuti upacara bendera setiap hari Senin bersama warga SMP Negeri 14 Yogyakarta.
- b. Berjabat tangan dengan peserta didik sebelum jam pelajaran pertama dimulai
- c. Menyanyikan lagu wajib Indonesia Raya sebelum kegiatan belajar dimulai dan lagu nasional sebelum pulang.
- d. Tadarus dilakukan setiap hari Jum'at dari pukul 07.00-07.15 dengan pemandu dari siswa.
- e. Mendampingi ekstrakurikuler band dan paduan suara serta KIR dan mading.

b. Program Insidental

1. Mendampingi kelas

Mendampingi kelas dilakukan ketika ada guru yang bersangkutan tidak dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas. Mahasiswa PLT hanya mendampingi kelas tersebut supaya tidak ramai dan tetap kondusif mengerjakan tugas yang sebelumnya telah diberikan oleh guru yang bersangkutan

2. Menjaga Penilaian tengah Semester

Selama pelaksanaan PLT, sekolah mengadakan penilaian tengah semester. Mahasiswa membantu guru untuk menjaga ruang ujian.

c. Penyusunan Laporan

Laporan PLT disusun mahasiswa PLT satu minggu sebelum penarikan dengan batas akhir dua minggu setelah penarikan. Penyusunan laporan ini bersifat wajib.

d. Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa PLT di SMP Negeri 14 Yogyakarta dilaksanakan pada tanggal 14 November 2017.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, dan ANALISIS HASIL

A. Persiapan PPL

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PLT telah terlebih dahulu dilaksanakan Pembelajaran Lapangan Terbimbing (PLT). Maksud dan tujuan dari pembekalan ini adalah agar mahasiswa mendapatkan gambaran tentang segala kegiatan dan perangkat apa saja yang akan digunakan untuk PLT. Pembekalan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PLT. Setelah mengikuti pembekalan, diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan PLT dengan hasil yang memuaskan baik dari segi proses maupun hasil. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebelum melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing adalah sebagai berikut:

1. Magang 2

Magang 2 atau disebut juga mata kuliah pembelajaran adalah pengajaran dimana mahasiswa berada dalam kelompok kecil. Dalam tahun ini istilah program *micro teaching* di prodi PJKR yakni mata kuliah pembelajaran, seperti pada mata kuliah “Voli, Basket, Renang, Atletik, Permainan Tradisional, Permainan Target” dsb. Pengajaran ini bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke lapangan secara langsung atau keadaan yang nyata. Setelah menempuh kuliah ini, diharapkan mahasiswa mampu menguasai antara lain sebagai berikut:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran berupa Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), media pembelajaran, dan menyusun bahan ajar.
- b. Praktik membuka pelajaran: mengucapkan salam, mempresensi siswa, apersepsi kepada siswa.
- c. Praktik mengajar dengan metode yang sesuai dengan materi yang disampaikan
- d. Praktik menyampaikan materi yang berbeda-beda
- e. Teknik bertanya kepada siswa
- f. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas
- g. Praktik menggunakan media pembelajaran

h. Praktik menutup pelajaran

2. Pembekalan Khusus

Pembekalan khusus ini dilaksanakan tingkat jurusan yang bertempat di ruang Gedung Pusat Layanan Akademik lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Materi yang disampaikan meliputi profesionalisme tenaga kependidikan dan mekanisme pelaksanaan PPL. Bertujuan agar mahasiswa pada saat penerjunan dapat melakukan

3. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi pembelajaran di kelas merupakan kegiatan pengamatan kelas yang dilakukan oleh mahasiswa PLT terhadap guru pembimbing pada saat mengajar di dalam kelas dan juga di lapangan. Waktu yang diberikan oleh mahasiswa untuk melakukan observasi yaitu selama satu Minggu setelah penerjunan PLT. Jadwal pelaksanaan observasi menyesuaikan dengan jadwal mengajar guru pembimbing mata pelajaran masing-masing. Observasi dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang nyata/konkret mengenai situasi pembelajaran di dalam kelas. Setelah adanya observasi, diharapkan mahasiswa mampu menganalisis situasi kelas sehingga dapat memilih metode dan media pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan nantinya

Tabel 1

Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas dan Observasi Peserta Didik

Nomor	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum 2013 Revisi 2016	Kurikulum yang digunakan di SMP Negeri 14 Yogyakarta adalah Kurikulum 2013 revisi 2016.
	2. Silabus	Silabus yang digunakan adalah silabus yang disusun berdasarkan KI dan KD.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang digunakan disusun berdasarkan silabus dan menggunakan metode

		saintifik yaitu mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan mengomunikasikan.
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pembelajaran	Guru berdiri di depan kelas kemudian membuka pelajaran dengan mengucapkan salam. Hal yang selanjutnya dilakukan ialah menanyakan kabar peserta didik, mengecek kehadiran siswa, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran tersebut.
	2. Penyajian Materi	Penyajian materi disampaikan kepada materi dengan menggunakan teknik saintifik (5M). Dengan pembelajaran berpusat pada siswa.
	3. Metode pembelajaran	Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode gabungan apabila dilapangan menggunakan metode latihan dan metode komando, sedangkan untuk di kelas cenderung menggunakan metode ceramah dan diskusi yang dimana siswa diberikan kesempatan untuk bertanya.
	4. Penggunaan bahasa	Pendidik menggunakan Bahasa Indonesia yang baku (formal) dan komunikatif.
	5. Gerak	Pendidik memberikan feedback dari apa yang dilihat dengan memonitoring secara berkeliling aktivitas yang siswa lakukan
	6. Cara memotivasi peserta didik	Pendidik memberikan motivasi dengan cara menghubungkan antara materi pembelajaran dengan contoh fisik dan melakukan penghargaan terhadap siswa yang dapat melakukan aktivitas secara

		baik dan benar.
	7. Teknik penguasaan kelas	Penguasaan kelas yang dilakukan oleh pendidik sangatlah baik. Pendidik mampu menguasai seluruh peserta didik sehingga suasana kelas dapat kondusif dan kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, serta tercapat apa yang menjadi tujuan dalam pembelajaran.
	8. Menutup pelajaran	Ketika menutup pelajaran, pendidik kembali menyimpulkan materi yang baru saja dipelajari. Pendidik akan memberikan motivasi kepada peserta didik agar lebih giat belajar.. Di akhir pembelajaran, pendidik akan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam penutup.
C	Perilaku Peserta Didik	
	1. Perilaku peserta didik di dalam kelas	Secara keseluruhan, perilaku peserta didik dalam pembelajaran cukup baik. Peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran dan mendengarkan petunjuk serta penjelasan dari guru. Meskipun masih ada beberapa peserta didik yang ramai dan kurang memperhatikan ketika proses pembelajaran sedang berlangsung.
	2. Perilaku peserta didik di luar kelas	Peserta didik berperilaku sopan dan ramah serta saling menyapa antar peserta didik dan pendidik ketika berada di luar kelas.

4. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Dalam setiap kesempatan guru pembimbing memberikan arahan kepada praktikan agar melaksanakan PLT dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswa SMP Negeri 14

Yogyakarta dalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi-solusi tentang masalah-masalah yang mungkin muncul saat mengajar di kelas dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

5. Membuat Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar meliputi pembuatan silabus, RPP, dan pembuatan media.

a. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum melaksanakan kegiatan mengajar. RPP merupakan pegangan atau rambu-rambu bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan atau lapangan untuk setiap Kompetensi Dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat semua hal terkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar.

Dalam menyusun RPP guru harus mencantumkan Kompetensi Inti yang menjadi dasar Kompetensi Dasar yang akan disusun dalam RPP-nya. Di dalam RPP secara rinci harus dimuat Tujuan Pembelajaran, Materi Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Langkah-langkah Kegiatan pembelajaran, Sumber Belajar, dan Penilaian. RPP dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP merupakan pegangan bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan/atau lapangan untuk setiap Kompetensi dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat hal-hal yang langsung berkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar. RPP yang dibuat oleh praktikan dapat dilihat pada lampiran laporan PLT.

b. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang dibuat oleh guru dengan sedemikian rupa yang digunakan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi untuk mempermudah kegiatan pembelajaran serta membuat pelajaran menjadi lebih menarik agar peserta didik tidak bosan dalam menerima pelajaran. Media yang digunakan harus bersifat komunikatif dan diselesaikan dengan materi yang diajarkan.

B. Pelaksanaan PLT/ Magang III (Praktik Lapangan Terbimbing dan Mandiri)

a. Kegiatan Mengajar

No	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke	Materi	Metode
1.	Senin, 25 September 2017	VII D	7	Materi Kesehatan "Pola Makan Sehat" dari pengertian, gizi yang terkandung dsb.	Diskusi, Ceramah, Problem Solving
		VII C	9	Materi Kesehatan "Pola Makan Sehat: dari pengertian, gizi yang terkandung dsb.	Diskusi, Ceramah, Problem Solving
2.	Selasa, 26 September 2017	VII B	7	Materi Kesehatan "Pola Makan Sehat" dari pengertian, gizi yang terkandung dsb	Diskusi, Ceramah, Problem Solving
3.	Rabu, 27 September 2017	VII C	1 dan 2	Materi Permainan Bola Besar "Under Ring"	Komando dengan pendekatan saintifik

		VII B	3 dan 4	Materi Permainan Bola Besar “Under Ring”	Komando dengan pendekatan saintifik
		VII A	7	Materi Kesehatan “Pola Makan Sehat” dari pengertian, gizi yang terkandung dsb	Diskusi, Ceramah, Problem Solving
4.	Kamis, 28 September 2017	VII D	1 dan 2	Materi Permainan Bola Kecil “Pengenalan Shuttlecock”	Komando dengan pendekatan saintifik
		VII A	3 dan 4	Materi Permainan Bola Kecil “Pengenalan Shuttlecock”	Komando dengan pendekatan saintifik.
5.	Senin, 2 Oktober 2017	VII D	7	Materi Kesehatan melanjutkan materi minggu lalu “Pola Makan Sehat.	Diskusi, Ceramah, Problem Solving
		VII C	9	Materi Kesehatan melanjutkan materi minggu lalu “Pola Makan Sehat”	Diskusi, Ceramah, Problem Solving
6.	Selasa, 3 Oktober 2017	VII B	7	Materi Kesehatan melanjutkan materi minggu lalu “Pola Makan Sehat”	Diskusi, Problem Solving

7.	Rabu, 4 Oktober 2017	VII C	1 dan 2	Materi Permainan Bola Besar “ Passing Bawah”	Latihan dan komando dengan pendekatan saintifik
		VII B	3 dan 4	Materi Permainan Bola Besar “ Passing Bawah”	Latihan dengan pendekatan saintifik
		VII A	7	Materi Kesehatan dengan materi melanjutkan minggu lalu “ Pola Makan Sehat”	Diskusi, Problem Solving
8.	Kamis, 5 Oktober 2017	VII D	1 dan 2	Materi Permainan Bola Besar “ UNDER RING”	Komando dengan pendekatan saintifik
		VII A	3 dan 4	Materi Permainan Bola Besar “ UNDER RING”	Latihan dan ceramah dengan pendekatan saintifik.
9.	Senin, 16 Oktober 2017	VII D	7	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja”	Diskusi, Problem Solving

		VII C	9	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja”	Diskusi, Ceramah, Problem Solving
10.	Selasa, 17 Oktober 2017	VII B	7	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja”	Diskusi dan problem solving.
11.	Rabu, 18 Oktober 2017	VII C	1 dan 2	Materi Permainan Bola Besar “ Passing Bawah” mengulang minggu lalu.	Latihan dengan pendekatan saintifik.
		VII B	3 dan 4	Materi Senam Lantai “ Guling Belakang”	Latihan dengan pendekatan saintifik
		VII A	7	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja”	Ceramah, diskusi dan problem solving
12.	Kamis, 19 Oktober 2017	VII D	1 dan 2	Materi Permainan Bola Besar “ Passing Bawah”	Latihan dan komando dengan pendekatan saintifik

		VII A	3 dan 4	Materi Permainan Bola Besar “ Passing Bawah”	Latihan dengan pendekatan saintifik
13.	Senin, 23 Oktober 2017	VII D	7	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” melanjutkan materi minggu lalu.	Diskusi, Problem Solving
		VII C	9	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” melanjutkan materi minggu lalu.	Diskusi, Ceramah, Problem Solving
14.	Selasa, 24 Oktober 2017	VII B	7	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” melanjutkan materi minggu lalu.	Diskusi, Ceramah, dan Problem Solving
15.	Rabu, 25 Oktober 2017	VII C	1 dan 2	Materi Atletik dengan cakupan “lompat jauh”	Latihan dan dengan pendekatan saintifik
		VII B	3 dan 4	Materi Atletik dengan cakupan “lompat jauh”	Latihan dan dengan pendekatan saintifik

		VII A	7	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” melanjutkan materi minggu lalu.	Ceramah dan problem solving.
16.	Kamis, 26 Oktober 2017	VII D	1 dan 2	Materi Atletik dengan cakupan “lompat jauh”	Latihan dan dengan pendekatan saintifik.
		VII A	3 dan 4	Materi Atletik dengan cakupan “lompat jauh”	Latihan dan dengan pendekatan saintifik
17.	Senin, 30 Oktober 2017	VII D	7	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” menayangkan video.	Ceramah dan problem solving
		VII C	9	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” menayangkan video.	Ceramah, diskusi dan problem solving
18.	Selasa, 31 Oktober 2017	VII B		Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” menayangkan	Ceramah, diskusi dan problem solving

				video.	
19.	Rabu, 1 November 2017	VII C	1 dan 2	Materi Pembelajaran Atletik “ Lari 50 m”	Latihan dan dengan pendekatan saintifik.
		VII B	3 dan 4	Materi Pembelajaran Atletik “ Lari 50 m”	Latihan dan dengan pendekatan saintifik.
		VII A	7	Materi Kesehatan dengan cakupan “Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja” menayangkan video.	Diskusi dan Problem Solving
20.	Kamis, 2 November 2017	VII D	1 dan 2	Materi Pembelajaran Atletik “ Lari 50 m”	Latihan dan dengan pendekatan saintifik.
		VII A	3 dan 4	Materi Pembelajaran Atletik “ Lari 50 m”	Latihan dan dengan pendekatan saintifik.

Selain praktik mengajar, mahasiswa PLT juga melaksanakan beberapa kegiatan lain sebagai berikut.

a. Mengikuti upacara bendera setiap hari Senin

Setiap hari Senin, semua warga sekolah wajib mengikuti kegiatan upacara bendera yang di laksanakan pukul 07.00 WIB dengan petugas upacara yakni siswa yang di gilir setiap kelas.

- b. Melakukan salam pagi bersama dengan guru dan peserta didik
Melakukan tradisi senyum salam sapa yang dilakukan oleh mahasiswa dengan siswa maupun dengan guru, staf dan warga sekolah lain.
- c. Menyanyikan lagu wajib
Setiap akan memulai pembelajaran pasti akan menyanyikan lagu wajib Indonesia Raya dan lagu wajib Bagimu Negeri sebelum pulang sekolah
- d. Mendampingi ekstrakurikuler pramuka, padus, dan silat
Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler pramuka, padus, dan silat yang di laksanakan pada hari Selasa, Rabu, dan juga Kamis.
- e. Membantu piket lobi dan perpustakaan
Membantu meringankan tugas guru dengan menjaga lobby dan juga perpus dengan melakukan kegiatan sebagai berikut (menata buku, rak, dan melakukan pendataan buku baru)
- f. Melakukan Tadarus
Setiap hari Jumat sebelum akan melakukan aktivitas pembelajaran pasti akan membaca Al-Quran yang di pandu secara bersama-sama melalui ruang kepala sekolah.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Program praktik mengajar dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan kebijaksanaan guru pembimbing. Praktik mengajar dimulai pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017 dengan awal mengajar didampingi oleh guru pembimbing. Praktik mengajar tidak selalu didampingi oleh guru pembimbing melainkan sesuai dengan peraturan yang dari kampus bahwa 4 kali praktik di damping oleh guru pamong dan 4 kali secara mandiri. Pada praktik mengajar pertama, proses pembelajaran sudah terstruktur, namun masih terdapat kekurangan dari segi waktu mengajar. Selanjutnya guru pembimbing tetap memantau praktikan saat mengajar, kadang pada saat apersepsi, kegiatan inti, atau menutup pelajaran. Praktikan mengajar 4 kelas, yaitu VII A, VII B, VII C, dan VII D

1. Analisis Hasil

a. Manfaat PLT bagi mahasiswa

Program Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) memiliki manfaat sebagai berikut.

- 1) Mahasiswa PLT dapat menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan mempraktikkannya di kelas.
- 2) Mahasiswa PLT dapat belajar menyusun materi, media pembelajaran, dan sumber belajar dengan lebih baik.
- 3) Mahasiswa PLT dapat berlatih mencari metode dan langkah-langkah pembelajaran yang tepat digunakan ketika di kelas.
- 4) Mahasiswa PLT dapat berlatih untuk menggunakan jam secara lebih efektif dan efisien.
- 5) Mahasiswa PLT dapat berlatih melakukan penilaian peserta didik
- 6) Mahasiswa PLT dapat mengetahui karakteristik peserta didik yang berbeda-beda baik ketika berada di kelas maupun di luar kelas.
- 7) Mahasiswa PLT dapat mengetahui dunia pendidikan secara lebih mendalam.

b. Faktor Pendukung Pelaksanaan PLT

Ada beberapa faktor yang menjadi pendukung pencapaian PLT di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Peserta didik sangat antusias ketika pembelajaran Olahraga dilaksanakan sehingga menjadi penyemangat bagi mahasiswa PLT.
- 2) Adanya hubungan yang baik antara mahasiswa PLT dengan peserta didik maupun dengan guru dan staf SMP Negeri 14 Yogyakarta.

c. Faktor Penghambat Pelaksanaan PLT

Penggunaan metode diskusi dan latihan sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam kegiatan pembelajaran karena peserta didik di tuntut untuk berperan aktif dalam KBM baik antusias mengikuti pembelajaran olah raga, tetapi kelemahan dari metode ini yaitu terkadang peserta didik tidak bisa terkondisikan dengan baik selain itu ada beberapa peserta didik yang aktivitasnya tidak sesuai dengan konteks materi pembelajaran.

Sikap siswa cukup baik dalam merespon praktikan baik selama praktek mengajar yang dilakukan selama KBM maupun diluar KBM. Hasil evaluasi pembelajaran secara umum sudah sangat memuaskan disebagian kelas.

Fasilitas yang dimiliki masih sangat minim sehingga, dalam waktu pelaksanaan pembelajaran banyak siswa yang menunggu yang membuat pembelajaran kurang efektif dan efisien

2. Refleksi

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasi hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:

- a. Lebih mempersiapkan mental serta penguasaan materi agar lebih percaya diri dalam melaksanakan kegiatan praktek mengajar.
- b. Mendesain materi semenarik mungkin agar peserta didik lebih tertarik dalam mengikuti pelajaran dengan menambahkan pemanasan dan pendinginan dengan permainan.
- c. Membuat modifikasi permainan dan memanfaatkan fasilitas seefisien dan seefektif mungkin sesuai dengan kondisi yang ada di dalam sekolah

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari serangkaian pelaksanaan kegiatan PLT SMP N 14 Yogyakarta pada bulan September-November dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa calon guru untuk dapat mempraktekkan ilmu yang diperoleh dari kampus UNY.
2. Kegiatan Praktikan Lapangan Terbimbing dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengalaman yang faktual sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang kompeten dalam bidang masing-masing.
3. Praktik Lapangan Terbimbing merupakan pengembangan dari empat kompetensi bagi praktikan, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.
4. Praktik merupakan pengalaman menambah bekal bagi calon guru di luar tugas mengajar.

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan PLT selama kurang lebih dua bulan di SMP N 14 Yogyakarta, ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

1. Untuk pihak UNY:

- a. Pembekalan dan monitoring merupakan salah satu kunci keberhasilan pelaksanaan PLT. Diharapkan pembekalan PLT lebih diefektifkan (Pembuatan laporan PLT, dll) dan monitoring atau pemantauan kegiatan PLT dapat dioptimalkan.
- b. Lebih memperhatikan antara kebutuhan sekolah lokasi PLT dengan jumlah mahasiswa praktikan bidang studi tersebut agar tidak terjadi kelebihan atau kekurangan jam mengajar.

c. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMP N 14 Yogyakarta lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PLT UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMP N 14 Yogyakarta.

2. Untuk pihak Sekolah

- a. Sebaiknya ada gambaran-gambaran program kerja yang jelas sehingga program PLT dapat disesuaikan dengan program disekolah.
- b. Untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia untuk siswa, perlu ditingkatkan lagi dukungan yang kuat dari pihak sekolah terhadap organisasi siswa di sekolah khususnya OSIS dan kerohanian.
- c. Kemajuan yang telah dicapai SMP N 14 Yogyakarta dari kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler hendaklah senantiasa dipertahankan bahkan jika mungkin ditingkatkan.
- d. Fasilitas baik itu sarpras di bidang olahraga hendaknya di lengkapi dan ditingkatkan.
- e. Fasilitas di ruang kelas hendaknya perlu di perbaiki dari segi LCD maupun speaker.
- f. Tetap terbinanya hubungan yang baik antara mahasiswa dengan seluruh keluarga besar SMP N 14 Yogyakarta, meskipun kegiatan PLT tahun 2017 telah berakhir.

3. Untuk Mahasiswa

- a. Dalam kegiatan PLT, mahasiswa hendaknya mencari data informasi yang akurat mengenai sekolah.
- b. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan komunikasi yang baik dengan seluruh warga sekolah dan berperan sebagaimana mestinya.
- c. Saling menghargai dan menghormati antaranggota kelompok dan selalu menj. kekompakan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan PLT

DAFTAR PUSTAKA

LPPMP. 2015. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PLT 1*. Yogyakarta : Pusat Layanan PLT & PKL UNY.

LPPMP . 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta : Pusat Layanan PLT & PKL UNY.

LPPMP . 2015 . *Panduan PLT* . Yogyakarta : Pusat Layanan PLT & PKL UNY.

LAMPIRAN



MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNY
TAHUN : 2017
 Universitas Negeri Yogyakarta

NOMOR LOKASI :
 NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP Negeri 14 Yogyakarta
 ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Tentara Pelajar no 7, Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Wulan Azva Diana
 NIM : 14601241123

GURU PEMBIMBING : Tri Waluyo , S.Pd.

DOSEN PEMBIMBING : Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

No	Kegiatan PLT	Jumlah Jam per Minggu ke – (dalam menit)									Jumlah Jam		
		September			Oktober				November				
		III	IV	V	I	II	III	IV	I	II		III	
1.	Penerjunan Mahasiswa PPL	120											120
2.	Pembuatan Program PPL												
	a. Observasi Kelas		740	75									815
	b. Menyusun Matrik Program PPL												
3.	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)												
	a. Persiapan												
	1. Konsultasi guru pembimbing	60		130									190
	2. Membuat Media		240				180	240					660
	3. Membuat RPP		330		120		360						810
	4. Mencari Bahan Ajar			60	120	180							180
	b. Mengajar Terbimbing dan Mandiri												
	1. Praktik mengajar di kelas			520	520		530	560	435				2565
	2. Pendampingan Pembelajaran			540	520		520	520	520				2620
5.	Kegiatan Sekolah												
	1. Upacara bendera hari Senin		55	55			55	55	55	55			330
	2. Piket salam pagi		135		90		165	75	60	60	30		615

	3. Piket lobby		335	535	160		160	160	240	935	150	2670
	4. Piket perpustakaan			40	415		455	80	425	650	225	2290
	5. Ekstrakurikuler Silat dan Padus				120		150					270
5.	Insidental											
	1. Ekstrakurikuler Pramuka		120									120
	2. Pembuatan Laporan									240		240
	3. Rapat Kelompok							90		270		360
	4. Jaga Kelas							265	135			400
	5. Koreksi PTS dan Input Nilai							270	300	240		810
	6. Pengawas UTS					1.140						1140
	7. Penarikan Mahasiswa PLT										60	60
6.	JUMLAH JAM											287.75 jam

Yogyakarta, 13 November 2017



Kepala Sekolah

Drs. Marsono, M.M

NIP. 19670601 199303 1 007

Dosen Pembimbing Lapangan

Ahmad Ritahudin, S.Pd Jas. M.Or

NIP. 19810125 200604 1 001

Mahasiswa/PLT

Wulan Azva Diana

NIM. 14601241123



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA


CATATAN HARIAN PLT



TAHUN:2017



NAMA MAHASISWA : Wulan Azva Diana
NO. MAHASISWA : 14601241123
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/PJKR



NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 14 Yogyakarta
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Tentara Pelajar no 7, Yogyakarta


No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Jumat, 15 September 2017	09.00-11.00	Penerjunan PLT	Diterima oleh Kepala sekolah. Dihadiri oleh 11 mahasiswa, 1 DPL kelompok, 11 guru dan staff.	
		11.00-12.00	Bertemu guru pamong dan konsultasi	Membahas kegiatan pembelajaran (RPP, silabus, jadwal mengajar). Diikuti 1 orang guru pamong dan 1 mahasiswa.	
2.	Senin, 18 September 2017	06.30-07.00	Senyum, salam, sapa	Mahasiswa PLT dan beberapa guru melakukan tradisi salam pagi di lobby. Diikuti 11 mahasiswa dan 2 guru piket.	
		07.00-07.55	Upacara	Upacara bendera hari senin. Diikuti oleh seluruh warga SMP N 14 Yogyakarta.	



		07.55-10.50	Observasi Pembelajaran Olahraga	Meninjau/melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan pada peserta didik di kelas VIII D dan VIII C. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		11.30-12.10	Observasi Kelas	Melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan, bagaimana cara menyampaikan materi dan menjaga agar kelas tetap kondusif di kelas VII D. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong	
		13.50-14.30	Observasi Kelas	Melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan, bagaimana cara menyampaikan materi dan menjaga agar kelas tetap kondusif di kelas VII C. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong	
3.	Selasa, 19 September 2017	06.30-07.00	Senyum, sapa, salam	Mahasiswa PLT dan beberapa guru melakukan tradisi salam pagi di lobby. Diikuti 11 mahasiswa dan 2 guru piket.	
		07.15-09.55	Observasi Pembelajaran Olahraga	Meninjau/melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan pada peserta didik di kelas VIII B dan VIII A. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket di Lobby	Melakukan jaga piket di Lobby dengan bertugas menjaga buku tamu dan buku presensi siswa yang tidak hadir.	
		11.30-12.10	Observasi di Kelas	Melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan pada kelas VII B bagaimana agar materi tersampaikan dan cara agar kelas tetap kondusif	
		13.50-14.30	Observasi di Kelas	Melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan pada kelas VIII D bagaimana materi tersampaikan dan kelas tetap kondusif.	


				Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
4.	Rabu, 20 September 2017	06.30-07.00	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan senyum sapa salam yang dilakukan 3 guru dan 5 mahasiswa PLT.	
		07.15-09.55	Observasi Pembelajaran Olahraga	Meninjau/melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan pada peserta didik di kelas VII C dan VIII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket lobby	Menjaga presensi tamu dan izin meninggalkan sekolah. Ada 4 tamu datang ke SMP N 14. Diikuti 3 mahasiswa PLT.	
		11.30-12.10	Observasi di kelas	Melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan pada kelas VII A bagaimana materi tersampaikan dan kelas tetap kondusif. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		13.50-14.30	Observasi di Kelas	Melihat proses pembelajaran yang guru pamong ajarkan pada kelas VIII C bagaimana materi tersampaikan dan kelas tetap kondusif. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		15.00-17.00	Ekstrakurikuler pramuka	Mendampingi ekskul pramuka. Diikuti seluruh siswa kelas VII, DP kelas VIII, pembina pramuka, dan 11 mahasiswa PLT.	
5.	Jumat, 22 September 2017	06.30-07.15	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi senyum sapa salam dengan bapak ibu guru, staf, dan juga siswa. Diikuti 3 mahasiswa dan 2 guru.	
		07.15-11.30	Piket di Lobby	Melakukan kegiatan piket lobby dan mencatat siswa yang tidak hadir atau melakukan presensi keliling ke kelas-kelas. Diikuti 2	

		19.00-22.30	Menyusun RPP dan mencari materi ajar	mahasiswa Melakukan kegiatan menyusun materi RPP yang akan disampaikan kepada siswa dan RPP kepada guru pamong.	
6.	Sabtu, 23 September 2017	20.00-21.45	Melakukan penyusunan RPP (Permainan Bola Kecil)	Membuat RPP mengenai pengenalan shuttlecock dengan menggunakan formasi yang dimodifikasi dari pemanasan, inti dan pendinginan.	
7.	Minggu, 24 September 2017	09.00-11.00 14.00-18.00	Membuat bahan ajar dan media pembelajaran Mencari bahan ajar	Membuat bahan ajar dan media pembelajaran mengenai materi kesehatan mengenai pola makan sehat beserta video Mencari bahan ajar yakni video yang sesuai dengan pembelajaran bagi siswa SMP terutama bagi kelas VII.	




8.	Senin, 25 September 2017	06.30-07.00	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi senyum sapa salam dengan guru, staf, dan juga peserta didik. Diikuti 3 mahasiswa dan 3 guru.	
		07.00-07.55	Upacara Bendera	Semua warga sekolah mengikuti upacara bendera (guru, staf, mahasiswa) atau seluruh warga sekolah.	
		07.55-10.50	Pendampingan Mengajar	Melakukan pendampingan dan membantu teman saat melakukan pembelajaran atau mengajar dengan materi basket "lay up" dan bulutangkis yakni "short service".	
		10.50-11.30	Jaga Lobby	Menjaga lobby sekolah dengan menjaga buku tamu apabila ada tamu. Diikuti 2 mahasiswa	
		11.30-12.10	Pembelajaran di Kelas	Melakukan kegiatan pembelajaran dengan materi pola makan sehat di kelas VII D. Diikuti oleh 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		13.10-13.50	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran dan membantu teman saat mengajar maple IPS di kelas VII A. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		13.50-14.30	Pembelajaran di Kelas	Melakukan kegiatan pembelajaran di kelas dengan materi pola makan sehat di kelas VII C. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
9.	Selasa, 26 September 2017	07.00-09.55	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan dan membantu teman saat pembelajaran dengan materi "lay up". Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	

		10.10-11.30	Menjaga Lobby	Melakukan menjaga lobby yakni menjaga buku piket. Diikuti 2 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Pembelajaran di Kelas	Melakukan kegiatan pembelajaran dengan materi “pola makan sehat” di kelas VII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		13.50-14.30	Pendampingan Mengajar di Kelas	Melakukan kegiatan belajar mengajar atau pendampingan yang berada di kelas VIII D. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		14.30-15.00	Konsultasi RPP	Melakukan konsultasi RPP dengan guru pamong. Diikuti oleh 1 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
10.	Rabu, 27 September 2017	07.00-09.55	Pembelajaran Olahraga	Melakukan kegiatan pembelajaran olahraga di kelas VII C dan VII B dengan materi “under ring”. Yang diikuti seluruh siswa dan 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Lobby	Menjaga piket yang ada di Lobby sekolah yang diikuti oleh 2 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Pembelajaran Teori	Melakukan pembelajaran dengan materi pola makan sehat di kelas VII A. Diikuti oleh 2 mahasiswa.	
		13.10-13.50	Menjaga Kelas	Melakukan kegiatan menjaga kelas IX C dengan maple seni rupa yang diikuti 2 mahasiswa.	
		13.50-14.30	Pendampingan Mengajar	Melakukan pendampingan mengajar dengan materi “pubertas” di kelas VIII C. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	



11.	Kamis, 28 September 2017	07.15-09.55	Pembelajaran olahraga	Melakukan pembelajaran olahraga dengan materi pengenalan shuttlecock di kelas VII D dan VII A. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket di Lobby	Melakukan jaga piket di Lobby dengan menjaga buku piket dan buku izin siswa. Diikuti 2 mahasiswa	
		11.30-12.10	Piket di Perpustakaan	Melakukan piket menjaga perpustakaan. Diikuti 2 mahasiswa	
		13.10-14.30	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII A dan VIII B. Dengan materi "pubertas"	
12.	Jumat, 29 September 2017	04.00-05.00	Mencari materi bahan ajar	Melakukan kegiatan mencari bahan ajar untuk pembelajaran. Diikuti oleh 1 mahasiswa	
		06.30-07.15	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan dengan tradisi senyumsapa salam yang diikuti oleh guru, siswa, staf, dan juga mahasiswa. Diikuti oleh 3 mahasiswa dan 3 guru.	
		07.15-11.30	Piket Lobby	Melakukan piket lobby dengan melakukan pesensi keliling ke kelas-kelas. Diikuti oleh 2 mahasiswa	
13.	Senin, 2 Oktober 2017	07.15-09.55	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran kelas VIII D dan VIII C dengan materi service bawah dan under ring. Diikuti 2 mahasiswa	



		10.10-10.50	Piket Perpus	dan 1 guru pamong. Melakukan tugas menjaga perpustakaan dengan melakukan kegiatan penataan buku. Diikuti 2 mahasiswa.	
		10.50-12.10	Pembelajaran di Kelas	Melakukan pembelajaran di Kelas VII D dengan materi yang sama yakni "pola makan sehat". Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		13.10-13.50	Piket Lobby	Melakukan tugas menjaga Lobby, apabila ada tamu untuk mencatat dan menegahntar sampai tujuan. Diikuti 2 mahasiswa.	
		13.50-14.30	Pembelajaran di Kelas	Melakukan pembelajaran di Kelas VII C dengan materi yang sama yakni "pola makan sehat". Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		19.00-21.00	Membuat RPP	Membuat RPP dengan materi passing bawah untuk kelas VII. Diikuti 1 mahasiswa.	
14.	Selasa, 3 Oktober 2017	06.30-07.15	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi senyum sapa salam dengan guru, staf, siswa dsb. Diikuti 3 mahasiswa dan 3 guru.	
		07.15-09.55	Pendampingan Olahraga	Melakukan pendampingan olahraga di kelas VIII B dan VIII A. Dengan materi voly. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Perpus	Melakukan jaga perpustakaan dengan membantu beres-beres buku dsb. Diikuti 2 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Pembelajaran di Kelas	Melakukan pembelajaran di kelas VII B dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	

		13.10-13.50	Piket Lobby	Menjaga Lobby dengan diikuti 2 mahasiswa	
		13.50-14.30	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran yng dilakukan di kelas VIII C dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		15.00-17.00	Ekskul Padus dan Band	Melakukan pendampingan ekskul padus dengan band yang diikuti 4 mahasiswa, 20 siswa, dan 1 guru pamong.	
15.	Rabu, 4 Oktober 2017	07.00-09.55	Pembelajaran Olahraga	Melakukan kegiatan olahraga dengan materi voly pada kelas VII C dan VII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Perpus	Melakukan piket perpus dengan melakukan jaga perpus dan membantu merapikan buku. Diikuti 2 mahasiswa .	
		11.30-12.10	Pembelajaran Kelas	Melakukan pembelajaran kelas di VII A dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong	
		13.10-13.50	Piket Lobby	Melakukan piket lobby dengan menjaga lobby apabila ada tamu untuk di antarkan sampai tujuan. Diikuti 4 mahasiswa.	
		13.50-14.30	Pendampingan Pembelajaran di Kelas	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII C dengan materi kesehatan. Diikuti 3 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		14.30-16.00	Rapat Kelompok	Melakukan rapat kelompok dengan program kelompok yang akan direalisasikan di sekolah. Diikuti 11 mahasiswa.	


16.	Kamis, 5 Oktober 2017	07.00-09.55	Pembelajaran Olahraga	Melakukan kegiatan pembelajaran olahraga dengan materi under ring di kelas VII D dan VII A. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Perpus	Melakukan piket perpus dengan merapikan buku dan buku perpus. Diikuti 2 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Piket Lobby	Melakukan kegiatan piket di lobby dengan menjaga buku piket dan buku tamu. Diikuti 3 mahasiswa.	
		13.10-14.30	Pendampingan Pembelajaran Kelas	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII A dan VIII B dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
17.	Jumat, 6 Oktober 2017	06.30-07.15	Senyum, sapa, salam	Melakukan tradisi senyum sapa salam dengan guru, staf, dan siswa. Diikuti 3 mahasiswa dan 3 guru.	
		07.15-11.30	Piket Perpus	Melakukan kegiatan menjaga perpus dan sedikit merapikan buku. Diikuti 2 mahasiswa	
18.	Sabtu, 7 Oktober 2017	09.00-11.00	Mencari Bahan Ajar	Melakukan kegiatan mencari bahan ajar untuk kelas VII baik itu praktek maupun teori.	



19.	Senin, 9 Oktober 2017	07.00-07.30	Breafing	Breafing untuk persiapan PTS di pimpin oleh Bp Hargo, dihadiri oleh semua guru dan mahasiswa PLT.	
-----	--------------------------	-------------	----------	---	--



		07.30-09.00	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS maple PAI diruang 7. Diikuti 1 mahasiswa dan 1 guru.	
		09.30-11.00	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan maple PKN di ruang 1. Diikuti 1 mahasiswa dan 1 guru.	
		11.30-13.00	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan maple Seni Budaya di ruang 8. Diikuti 1 mahasiswa dan 1 guru.	
20.	Selasa, 10 Oktober 2017	07.30-09.30	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan maple B.Indonesia di ruang 2. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	
		10.00-11.30	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan mapel IPS di ruang 9. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	
		12.00-13.00	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan maple TIK ldi ruang 7. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	
21.	Rabu, 11 Oktober 2017	07.30-09.30	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan mapel IPA di ruang 10. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	
		10.00-11.30	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan maple Prakarya di ruang 4. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	
22.	Kamis, 12 Oktober 2017	07.30-09.30	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan mapel Matematika di ruang 11. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	

		10.00-11.30	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan mapel Penjaskes di ruang 5. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	
23.	Jumat, 13 Oktober 2017	07.30-09.30	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan mapel B.Inggris di ruang 12. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	 
		10.00-11.30	Menjaga PTS	Membantu guru untuk menjaga PTS dengan mapel B. Jawa di ruang 6. Diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa.	
		19.00-22.00	Mencari bahan ajar	Mencari bahan ajar yang akan di sampaikan pada saat pembelajaran teori kesehatan di kelas. Diikuti 1 mahasiswa	
24.	Senin, 16 Oktober 2017	06.30-07.00	Senyum, sapa salam	Melakukan kegiatan tradisi yakni senyum, sapa, salam dengan guru, staf, dan juga kepada siswa. Diikuti 3 mahasiswa dan 2 guru.	


		07.00-07.55	Upacara Bendera	Semua warga sekolah mengikuti upacara bendera baik itu dari guru, staf, maupun siswa . Diikuti oleh seluruh warga sekolah dan 11 mahasiswa PLT.	
		07.55-10.50	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII D dan VIII C dengan materi “praktik voly service bawah”.	
		10.50-11.30	Jaga Lobby	Melakukan jaga lobby, mengarahkan apabila ada tamu untuk sampai tempat tujuan. Diikuti 3 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Pembelajaran Olahraga di Kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas dengan materi “perubahan fisik pada remaja”. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		12.40-13.20	Piket Lobby	Melakukan piket jaga lobby dengan mengantarkan tamu yang berkunjung, ada 3 tamu yang berkunjung. Diikuti 2 mahasiswa.	
		13.20-14.00	Pembelajaran Olahraga di Kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas dengan materi “perubahan fisik pada remaja”. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
25.	Selasa, 17 Oktober 2017	06.30-07.15	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi senyum sapa salam dengan guru, staf, siswa dsb. Diikuti 3 mahasiswa dan 3 guru.	

		07.15-09.55	Pendampingan Olahraga	Melakukan pendampingan olahraga di kelas VIII B dan VIII A. Dengan materi senam lantai “sikap lilin”. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Perpus	Melakukan jagaperpus dengan membantu beres-beres buku dsb. Diikuti 2 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Pembelajaran di Kelas	Melakukan pembelajaran di kelas VII B dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		12.40-13.20	Piket Lobby	Menjaga Lobby dengan diikuti 2 mahasiswa	
		13.20-14.00	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran yng dilakukan di kelas VIII C dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
26.	Rabu, 18 Oktober 2017	07.00-09.55	Pembelajaran Olahraga	Melakukan kegiatan olahraga dengan materi voly pada kelas VII C dan VII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Perpus	Melakukan piket perpus dengan melakukan jaga perpus dan membantu merapikan buku. Diikuti 2 mahasiswa .	
		11.30-12.10	Pembelajaran Kelas	Melakukan pembelajaran kelas di VII A dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong	
		12.40-13.20	Piket Lobby	Melakukan piket lobby dengan menjaga lobby apabila ada tamu untuk di antarkan sampai tujuan. Diikuti 4 mahasiswa.	


		13.20-14.00	Pendampingan Pembelajaran di Kelas	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII C dengan materi kesehatan. Diikuti 3 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
27.	Kamis, 19 Oktober 2017	06.30-07.15	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan senyum sapa salam tradisi yang telah dilakukan oleh sekolah dengan bersalaman dengan warga sekolah. Diikuti 2 mahasiswa dan 2 guru.	
		07.15-09.55	Pembelajaran Olahraga	Melakukan kegiatan pembelajaran olahraga dengan materi passing bawah di kelas VII D dan VII A. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-12.10	Piket Perpus	Melakukan piket perpus dengan merapikan buku dan buku perpus. Diikuti 2 mahasiswa.	
		12.40-14.00	Pendampingan Pembelajaran di Kelas	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII A dan VIII B dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		14.30-17.00	Ekstrakurikuler	Melakukan pendampingan ekstrakurikuler silat yang dilakukan oleh siswa. Diikuti 3 mahasiswa dan 18 siswa	
28	Jumat, 20 Oktober	06.30-07.15	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi senyum, sapa, salam dengan guru, staf, dan juga siswa. Diikuti 3 mahasiswa dan 2 guru.	
		07.15-11.30	Piket Perpus	Melakukan menjaga kelas VII A yang dimana kelas tersebut melakukan kegiatan menulis. Diikuti 1 mahasiswa.	

29.	Sabtu, 21 Oktober 2017	08.00-12.00	Membuat RPP	Membuat RPP dengan bahan ajar Lari 50 meter, silat, permainan bola kecil. Diikuti 1 mahasiswa	
		15.00-17.00	Membuat RPP	Membuat RPP dengan bahan ajar, permainan bola kecil. Diikuti 1 mahasiswa	
30.	Minggu 22 Oktober 2017	09.00-13.00	Memmbuat media pembelajaran	Membuat Media pembelajaran yang akan di buat untuk pembelajaran baik itu di kelas maupun di lapangan	
30.	Senin, 23 Oktober 2017	06.30-07.00	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi yakni senyum, sapa, salam dengan guru, staf, dan juga kepada siswa	


		07.00-07.55	Upacara Bendera	Semua warga sekolah mengikuti upacara bendera baik itu dari guru, staf, maupun siswa . Diikuti oleh seluruh warga sekolah dan 11 mahasiswa PLT.	
		07.55-10.50	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII D dan VIII C dengan materi “lompat jauh gaya menggantung”.	
		10.50-11.30	Jaga Lobby	Melakukan jaga lobby, mengarahkan apabila ada tamu untuk sampai tempat tujuan. Diikuti 3 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Pembelajaran Olahraga di Kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas dengan materi “perubahan fisik pada remaja”. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		12.40-13.20	Piket Lobby	Melakukan piket jaga lobby dengan mengantarkan tamu yang berkunjung, ada 2 tamu yang berkunjung. Diikuti 2 mahasiswa.	
		13.20-14.00	Pembelajaran Olahraga di Kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas dengan materi “perubahan fisik pada remaja”. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		14.00-15.30	Rapat Kelompok	Melakukan rapat kelompok dengan membahas mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan mengenai kriteria kebersihan kelas.	
31.	Selasa, 24 Oktober 2017	07.00-09.55	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII B dan VIII A dengan materi “lompat jauh dengan gaya menggantung”. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	



		10.10-11.30	Jaga Kelas	Menggantikan atau menunggu kelas VII B dengan mapel PKN. Diikuti 1 mahasiswa	
		11.30-12.10	Pembelajaran di Kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas dengan materi “perubahan fisik pada remaja” di kelas VII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		12.40-13.20	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas dengan materi “majas personifikasi” di kelas VII C. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		13.20-14.00	Pembelajaran Olahraga di kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas VIII D dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
32.	Rabu, 25 Oktober 2017	07.00-09.55	Pembelajaran Olahraga	Melakukan pembelajaran olahraga dengan materi lompat jauh gaya jongkok pada kelas VII C dan VII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Lobby	Melakukan kegiatan jaga lobby dengan menjaga buku tamu dan buku piket. Diikuti 3 mahasiswa	
		11.30-12.10	Pembelajaran Olahraga di Kelas	Melakukan kegiatan pembelajaran di kelas dengan materi perubahan fisik pada remaja di kelas VII A. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		12.40-13.20	Piket Perpus	Melakukan piket di perpustakaan dengan menjaga perpustakaan dan sedikit merapikan buku. Diikuti 2 mahasiswa.	


		13.20-14.00	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran dengan materi kesehatan “menghitung denyut nadi”. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
33.	Kamis, 26 Oktober 2017	07.00-09.55	Pembelajaran Olahraga	Melakukan pembelajaran olahraga dengan materi lompat jauh gaya jongkok di kelas VII D dan VII A. Diikuti 2 mahasiswa.	
		10.10-11.30	Piket Lobby	Melakukan piket jaga lobby dengan menjaga buku piket dengan buku presensi. Diikuti 4 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Piket Perpus	Melakukan kegiatan piket perpus dengan menjaga perpus apabila ada pengunjung. Diikuti 2 mahasiswa.	
		12.40-13.20 dan 13.20-14.00	Pendampingan pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran dengan materi kesehatan di kelas VIII A dan VIII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
34.	Jumat, 27 Oktober 2017	06.30-07.15	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi senyum, sapa, salam dengan guru, staf, dan juga siswa. Diikuti 3 mahasiswa dan 2 guru.	
		07.15-11.00	Menjaga Kelas	Melakukan menjaga kelas VII A yang dimana kelas tersebut melakukan kegiatan menulis. Diikuti 1 mahasiswa.	
35.	Sabtu, 28 Oktober 2017	09.00-11.00	Mengoreksi Jawaban	Melakukan kegiatan mengoreksi jawaban PTS kelas VII A dan VII B. Diikuti 1 mahasiswa.	
36.	Minggu, 29 Oktober 2017	09.30-13.30	Mengoreksi Jawaban	Melakukan kegiatan mengoreksi jawaban PTS kelas VII C dan VII D. Diikuti 1 mahasiswa.	




		11.30-12.30	Input Nilai	Menginput nilai pembelajaran olahraga dengan ranah psikomotor baik itu kelas VII A sampai VII D. Diikuti 1 mahasiswa.	
--	--	-------------	-------------	---	---

37.	Senin, 30 Oktober 2017	06.30-07.00	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi yakni senyum, sapa, salam dengan guru, staf, dan juga kepada siswa	
-----	------------------------	-------------	---------------------	---	--



		07.00-07.55	Upacara Bendera	Semua warga sekolah mengikuti upacara bendera baik itu dari guru, staf, maupun siswa . Diikuti oleh seluruh warga sekolah dan 11 mahasiswa PLT.	
		07.55-10.50	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII D dan VIII C dengan materi “circuit training”.	
		10.50-11.30	Jaga Lobby	Melakukan jaga lobby, mengarahkan apabila ada tamu untuk sampai tempat tujuan. Diikuti 2 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Pembelajaran Olahraga di Kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas dengan materi “perubahan fisik pada remaja” melanjutkan materi minggu lalu. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		12.40-13.20	Piket Lobby	Melakukan piket jaga lobby dengan mengantarkan tamu yang berkunjung, ada 2 tamu yang berkunjung. Diikuti 2 mahasiswa.	
		13.20-14.00	Pembelajaran Olahraga di Kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas dengan materi “perubahan fisik pada remaja” melanjutkan materi minggu lalu. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
32.	Selasa, 31 Oktober 2017	07.00-09.55	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran di kelas VIII B dan VIII A dengan materi “circuit training”. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Lobby	Melakukan kegiatan jaga lobby dengan menjaga buku tamu dan buku piket. Diikuti 3 mahasiswa.	
		11.30-12.10	Pembelajaran di Kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas dengan materi “perubahan fisik pada remaja” melanjutkan materi minggu	

		12.40-13.20	Piket Perpus	lalu di kelas VII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong. Melakukan piket perpus dengan menjaga perpus apabila ada yang meminjam buku dsb. Diikuti 2 mahasiswa.	
		13.20-14.00	Pembelajaran Olahraga di kelas	Melakukan pembelajaran olahraga di kelas VIII D dengan materi kesehatan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
33.	Rabu, 1 November 2017	07.00-09.55	Pembelajaran Olahraga	Melakukan pembelajaran olahraga dengan materi lari 60 meter pada kelas VII C dan VII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		10.10-11.30	Piket Lobby	Melakukan kegiatan jaga lobby dengan menjaga buku tamu dan buku piket. Diikuti 2 mahasiswa	
		11.30-12.10	Pembelajaran Olahraga di Kelas	Melakukan kegiatan pembelajaran di kelas dengan materi perubahan fisik pada remaja melanjutkan materi minggu lalu di kelas VII A. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
		12.40-13.20	Piket Perpus	Melakukan piket di perpus dengan menjaga perpus dan sedikit merapikan buku. Diikuti 2 mahasiswa.	
		13.20-14.00	Pendampingan Pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran dengan materi kesehatan dilanjutkan dengan memberi kesaan pesan. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
34.	Kamis, 2 November 2017	07.00-08.35	Pembelajaran Olahraga	Melakukan pembelajaran olahraga dengan materi lari 60 meter di kelas VII D . Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	

		08.35-12.00	Piket Perpus	Melakukan kegiatan piket perpus dengan menjaga perpus apabila ada pengunjung menggantikan bapak Shol yang sedang takziah. Diikuti 2 mahasiswa.	
		12.40-13.20 dan 13.20-14.00	Pendampingan pembelajaran	Melakukan pendampingan pembelajaran dengan materi kesehatan di kelas VIII A dan VIII B. Diikuti 2 mahasiswa dan 1 guru pamong.	
35.	Jumat, 3 November 2017	06.30-07.00	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi senyum, sapa, salam dengan guru, staf, dan juga siswa. Diikuti 3 mahasiswa dan 2 guru.	
		07.00-09.15	Menjaga kelas IX D	Melakukan kegiatan menunggui kelas IX D dengan mapel B.Indonesia yang di ampu oleh Bapak Dim. Diikuti 1 mahasiswa.	
		09.15-11.30	Piket Perpus	Melakukan kegiatan menjaga perpus seperti minggu minggu lalu. Diikuti 2 mahasiswa.	

36.	Senin, 6 November 2017	06.30-07.00	Senyum, sapa, salam	Melakukan kegiatan tradisi yakni senyum, sapa, salam dengan guru, staf, dan juga kepada siswa	
		07.00-07.55	Upacara Bendera	Semua warga sekolah mengikuti upacara bendera baik itu dari guru, staf, maupun siswa . Diikuti oleh seluruh warga sekolah dan 11 mahasiswa PLT.	
		07.55-12.10	Piket Perpus	Melakukan kegiatan piket perpus. Dengan menjaga perpus. Diikuti 2 mahasiswa	
		12.40-14.00	Piket Lobby	Melakukan kegiatan menjaga lobby. Diikuti 3 mahasiswa	
37.	Selasa, 7 November 2017	07.15-9.55	Jaga Lobby	Melakukan kegiatan jaga lobby mennjaga buku piket dan buku presensi. Diikuti 3 mahasiswa.	
		10.00-14.00	Piket perpus	Melakukan kegiatan jaga perpus, membantu petugas untuk mendata sisw a yang datang ke perpus. Diikuti 1 mahasiswa.	
38.	Rabu, 8 November 2017	07.30-12.00	Jaga Perpus	Melakukan kegiatan jaga perpus dengan membantu menjaga perpus dan mendata siswa yang mengunjungi perpus	
		13.20-14.00	Jaga Lobby	Melakukan kegiatan jaga lobby dengan menjaga buku piket dan buku presensi. Diikuti 4 mahasiswa.	
		14.00-16.00	Rapat Kelompok	Membahas perpisahan yang akan di adakan pada hari selasa tanggal 14 November 2017. Diikuti 11 mahasiswa	
		19.00-21.00	Laporan PLT	Mengerjakan laporan PLT dengan format yang telah di tentukan	

39.	Kamis, 9 November 2017	08.00-11.00	Jaga Lobby	Melakukan kegiatan jaga lobby dengan membantu menjaga buku piket dan buku presensi	
		13.00-14.00	Piket Perpus	Melakukan kegiatan jaga perpus dengan membantu petugas mendata siswa yang datang ke perpus	
		14.00-16.30	Pembuatan kenang-kenangan	Melakukan kegiatan memotong stiker untuk plang yang akan di serahkan sebelum penarikan PLT. Diikuti 11 mahasiswa	
40.	Jumat, 10 November 2017	06.30-07.00	Senyum, salam, sapa	Melakukan kegiatan tradisi senyum sapa salam dengan para staf, guru, dan juga siswa. Diikuti 3 mahasiswa	
		07.00-11.30	Jaga Lobby	Melakukan kegiatan jaga lobby dengan menjaga buku piket dan juga buku presensi. Diikuti 3 mahasiswa	
41.	Sabtu, 11 November 2017	08.00-10.00	Membuat laporan	Mencicil tugas laporan yang akan di kumpulkan setelah penarikan. Diikuti 1 mahasiswa	
42.	Minggu, 12 November	05.00-09.00	Input daftar nilai siswa	Melakukan input daftar nilai, mengolah apa yang telah siswa praktikkan kedalam nilai yang sesungguhnya.	

43.	Senin, 13 November 2017	06.30-07.00	Senyum, salam, sapa	Melakukan kegiatan senyum, sapa slam dengan melakukan tradisi salam senyum spa dengan siswa, guru, dan staf. Diikuti 3 mahasiswa.	
		07.15-11.00	Jaga Perpus	Melakukan kegiatan menjaga perpus, membantu petugas untuk mendata siswa yang datang mengunjungi perpus. Diikuti 2 mahasiswa.	
		11.00-13.30	Jaga Lobby	Melakukan kegiatan jaga lobby dengan adanya tamu 5 yang ingin memnemui guru dan juga TU. Diikuti 3 mahasiswa	
		19.00-22.00	Membuat Laporan	Mengerjakan laporan yang telah dibuat dengan menjadikan satu file atau melengkapi lampiran-lampiran yang ada.	
44.	Selasa, 14 November 2017	11.00-12.00	Pelepasan PLT	Pelepasan PLT dengan sekolah yang diikuti oleh guru sekolah, mahasiswa, staf dsb yang berada di ruang aula. Diikuti 11 mahasiswa	

Yogyakarta, 13 November 2017

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan




Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or
NIP 19810125 200604 1 001

Guru Pembimbing Lapangan



Tri Waluyo, S.Pd
NIP 2101

Mahasiswa PLT



Wulan Azva Diana
NIM 14601241123



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

F04

UNTUK MAHASISWA

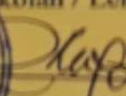
Nama Sekolah / Lembaga : SMP Negeri 14 Yogyakarta
 Alamat Sekolah : Jl. Tentara Pelajar, Bumiayu, Jhs. Yogyakarta Fax / Telp. Sekolah : (0274) 507550
 Nama DPL PLT : Ahmad Rithaudin, M. Ed
 Prodi / Fakultas DPL PLT : PIER / FKIP
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1	6 Oktober 2017	2	Bimbingan Program PLT	-	<i>[Signature]</i>
2	13 Oktober 2017	2	Bimbingan Program PLT	-	<i>[Signature]</i>
3	10 Nov 2017	2	Bimbingan Program PLT	-	<i>[Signature]</i>

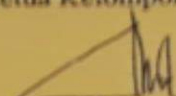
PERHATIAN :
 ➔ Kartu bimbingan PLT ini dibawa oleh mhs PLT (1 kartu utk 1 prodi).
 ➔ Kartu bimbingan PLT ini harus diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PLT setiap kali bimbingan di lokasi.
 ➔ Kartu bimbingan PLT ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga)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

Mengetahui,
 Kepala PP PPL DAN PKL,

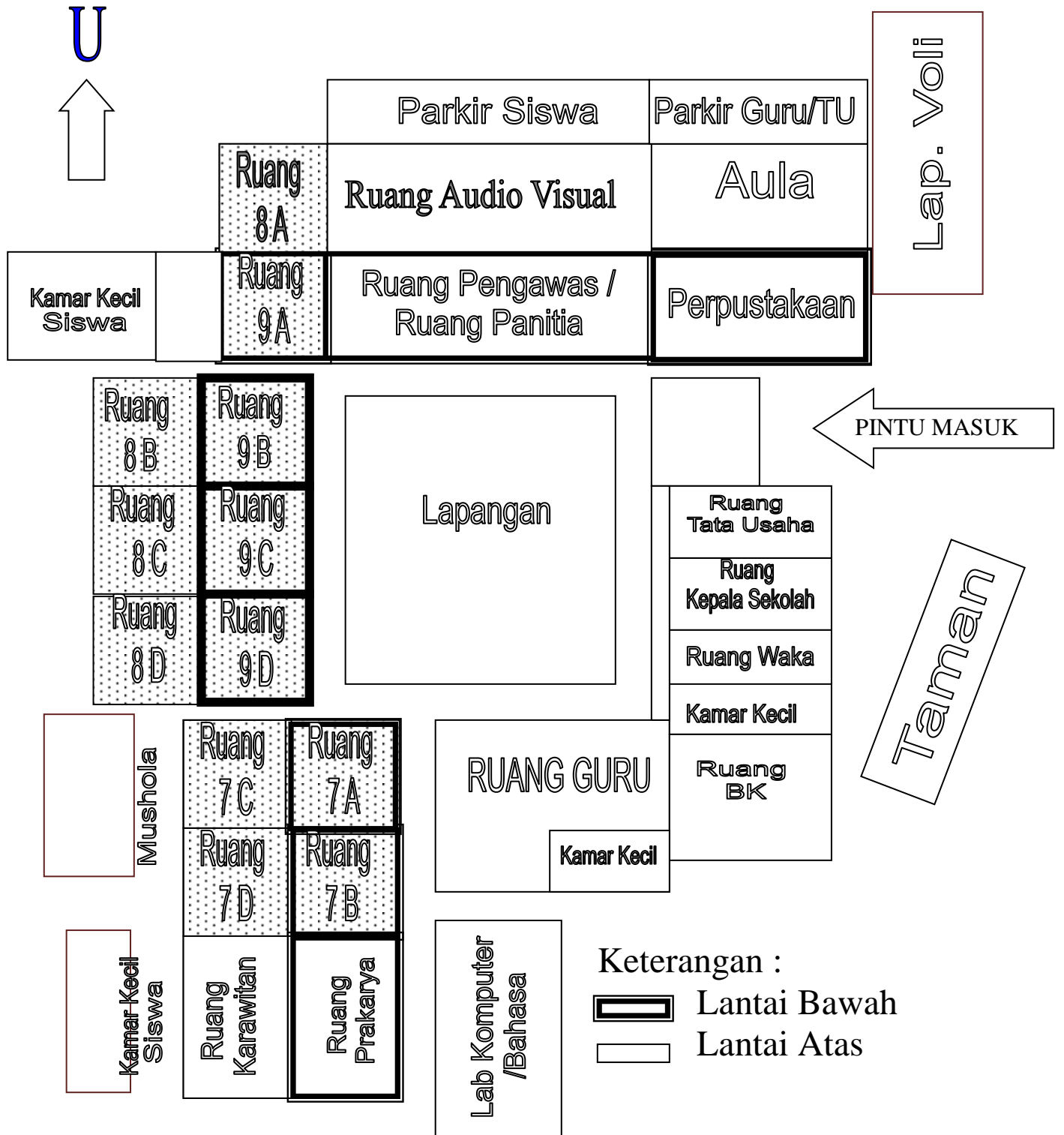
 Dr. Sulis Triyono, M.Pd
 NIP. 19580506 198601 1 001

Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga

 Dr. Agus Isono, M.M
 NIP. 19610801 199303 1007



Yogyakarta, 15 September 2017
 Ketua Kelompok PLT

 Laksu. Dhanu. Wendo

DENAH RUANG SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA



**KALENDER PENDIDIKAN PENINGKATAN KOMPETENSI SISWA
SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

JULI 2017						
M	S	S	R	K	J	S
						1
2	3	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					

JANUARI 2018						
M	S	S	R	K	J	S
	1	2	3	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			

AGUSTUS 2017						
M	S	S	R	K	J	S
		1	2	3	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		

FEBRUARI 2018						
M	S	S	R	K	J	S
				1	2	3
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			

TANGGAL	KETERANGAN
1 Juli - 15 Juli 2017	Libur Kenaikan Kelas
15 Juli	Pertemuan dengan Orangtua Siswa Kelas 7
17-19 Juli	PLS/Hari-hari pertama masuk sekolah
7 Agustus	Awal Kegiatan Ekstrakurikuler
17 Agustus	HUT Kemerdekaan Republik Indonesia
1 September	Hari Besar Idul Adha 1438 H
4 September	Penyembelihan Hewan Qurban
21 September	Libur Tahun Baru Hijriyah 1439 H
9-13 Oktober	Penilaian / Ulangan Tengah Semester Gasal
25 November	Peringatan Hari Guru Nasional
1 Desember	Maulid Nabi Muhammad SAW 1439 H
2-8 Desember	Penilaian / Ulangan Akhir Semester Gasal
13-15 Desember	Porsenitas
13 Desember	Rapat Persiapan Pembagian Rapor
16 Desember	Penerimaan Laporan Hasil Belajar(LHB)
18-30 Desember	Libur Semester Gasal

SEPTEMBER 2017						
M	S	S	R	K	J	S
					<u>1</u>	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	<u>21</u>	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MARET 2018						
M	S	S	R	K	J	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
<u>18</u>	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	<u>30</u>	31

OKTOBER 2017						
M	S	S	R	K	J	S
1	2	3	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				

APRIL 2018						
M	S	S	R	K	J	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	<u>13</u>	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

NOVEMBER 2017						
M	S	S	R	K	J	S
			1	2	3	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		

MEI 2018						
M	S	S	R	K	J	S
		<u>1</u>	2	3	4	5
6	7	8	9	<u>10</u>	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	<u>29</u>	30	31		

25 Desember	Hari Raya Natal
26 Desember 2017	Cuti Bersama
1 Januari 2018	Libur Tahun Baru Masehi 2018
15 Januari	Awal Peningkatan Mutu Kelas IX
16 Februari	Libur Nasional
10 Maret	Pertemuan dengan Orangtua Siswa Kelas 9
18 Maret	Libur Nasional
12-16 Maret	Penilaian / Ulangan Tengah Semester Genap
30 Maret	Libur Nasional
1 April	Ulangtahun SMP Negeri 14 YK
13 April	Libur Nasional
16-19 April	Ujian Praktek Kelas IX
20 April	Klinik Belajar Kelas IX (AMT&Doa Bersama)
23-28 April	Ujian Sekolah Kelas IX/Studi Wisata Siswa Kelas 8
1 Mei	Libur Hari Buruh Internasional
2 Mei	Hari Pendidikan Nasional 2018
2,3,7,8 Mei	UNBK SMP/MTS (Utama)
9,10,14,15 Mei	UNBK SMP/MTS (Susulan)
10 Mei	Libur Nasional
5 -7 Mei	Perkemahan Vidyadana Gudexp 0247-0248
24 -25 Mei	Pesantren Kilat Kelas 7/Buka Puasa Bersama Kelas 8
28 Mei-Juni	Penilaian Akhir Tahun
29 Mei	Libur Nasional



Peningkatan Kompetensi Siswa
Semester 1 : 30 Oktober - 30 November 2017

Semester 2 : 15 Januari - 12 April 2018

Yogyakarta, 17 Juli 2017

Kepala Sekolah,



EDIMARSONO, M.M.
NIP 19670601 199303 1 007

**JADWAL PEMBAGIAN TUGAS MENGAJAR, GURU PIKET DAN WALI KELAS
SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA
SEMESTER 1 TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

Jam	SENIN												SELASA												RABU												Kode	N A M A
	7A	7B	7C	7D	8A	8B	8C	8D	9A	9B	9C	9D	7A	7B	7C	7D	8A	8B	8C	8D	9A	9B	9C	9D	7A	7B	7C	7D	8A	8B	8C	8D	9A	9B	9C	9D		
1	UPACARA												5	3	22	6	19	9	25	20	17	10	8	A1	5	6	19	8	3	9	21	25	20	18	7	17	1	Drs. Marsono, M.M.
2	12	17	13	5	6	9	19	18	11	20	4	14	5	3	22	6	19	9	25	20	17	10	8	A1	5	6	19	8	3	9	21	25	20	18	7	17	2	Dra. Ritmi Kustriyatsih
3	12	17	13	5	6	9	19	18	11	20	4	14	6	5	13	2	10	19	25	20	22	14	18	8	8	5	6	19	18	20	3	9	4	12	11	7	3	Leo Sumarjono S.Pd.
4	12	17	5	4	18	3	2	19	13	7	20	11	6	5	13	A1	10	19	4	3	22	14	18	8	8	5	6	19	18	20	3	9	4	12	11	7	4	Dwi Astuti, S.Pd.
5	17	2	5	4	18	3	9	19	13	7	20	11	13	17	5	A1	9	2	4	3	14	18	11	20	17	13	5	14	12	20	9	21	11	4	18	19	5	Annisa Nurrahmawati, S.Pd.
6	17	5	20	4	10	3	9	6	14	8	16	7	13	17	5	A1	9	25	4	19	14	18	11	20	17	13	5	14	12	25	9	21	11	4	18	19	6	Fr. Sultyaningsih S.Pd.
7	19	5	20	17	10	12	3	6	14	8	16	7	20	4	17	19	3	25	11	A1	7	22	14	13	17	19	4	14	12	25	20	3	16	11	10	13	7	Dim Rahmadjaya, S.Pd.
8	5	6	20	17	10	12	3	9	8	11	14	16	20	4	17	5	3	18	11	A1	7	22	14	13	14	8	4	5	21	25	20	3	16	11	10	13	8	Suharyanti, S.Pd., M.Pd.
9	5	6	19	17	2	12	3	9	8	11	14	16	20	4	17	5	3	18	19	A1					14	8	4	5	21	19	20	3					9	Eko Ariyanto B.S.
10	KEGIATAN EKSTRAKURIKULER																																				10	R. Hargo Budisantoso, S.Pd.
	KAMIS												JUM'AT												SABTU													
1	19	13	3	20	4	18	11	9	7	16	A2	17	4	20	17	22	6	3	18	25	12	14	19	2													13	Sri Handayani, S.Pd.
2	19	13	3	20	4	18	11	9	7	16	A2	17	4	20	17	22	6	3	18	25	12	14	19	11													14	Rina Purwendri, S.Pd.
3	14	19	3	20	4	11	18	8	13	7	2	17	4	20	3	6	9	21	8	25	17	19	10	11													15	Yuni Kurniasih, S.E.
4	14	19	A3	17	20	11	18	8	13	7	22	4	2	12	3	6	9	21	8	4	17	19	10	14													16	Lidya Puspa Harleni, S.T.
5	14	3	A3	17	20	8	9	2	19	10	22	4	22	12	6	13	8	11	25	4	17	2	10	14													17	Ristiyani, S.Pd.
6	6	3	A3	13	20	8	9	18	19	10	7	22	22	12	6	13	8	11	25	4																	18	Widig Cahyono, S.Pd.
7	6	3	8	13	9	4	A2	18	2	10	7	22																									19	Tri Waluyo, S.Pd.
8	13	22	8	14	9	4	A2	6																													20	Retno Ariningtyas, S.Pd.
9	13	22	2	14	19	4	A2	6																													21	Kitri Sukanti, S.Pd.
	KEGIATAN EKSTRAKURIKULER												KEGIATAN EKSTRAKURIKULER												KEGIATAN EKSTRAKURIKULER													
Pembagian Waktu												WALI KELAS																								PIKET K B M		
Jam ke-1 : 07.15 - 07.55												7A Tri Waluyo, S.Pd.												8A Dwi Astuti, S.Pd.												9A Dra. Ida Nuryani		
Jam ke-2 : 07.55 - 08.35												7B Sri Handayani, S.Pd.												8B Widig Cahyono, S.Pd.												9B Endang Dwi Wahyuningsih, S. Ag., M.Pd.		
Jam ke-3 : 08.35 - 09.15												7C Retno Ariningtyas, S.Pd.												8C Suharyanti, S.Pd., M.Pd.												9C Lidya Puspa Harleni, S.T.		
Jam ke-4 : 09.15 - 09.55												7D Fr. Sultyaningsih S.Pd.												8D Eko Ariyanto B.S.												9D Ristiyani, S.Pd.		
Istirahat 1 : 09.55 - 10.10																																						
Jam ke-5 : 10.10 - 10.50																																						
Jam ke-6 : 10.50 - 11.30																																						
Jam ke-7 : 11.30 - 12.10																																						
Istirahat 2 : 12.10 - 13.10																																						
Jam ke-8 : 13.10 - 13.50																																						
Jam ke-9 : 13.50 - 14.30																																						
Jam ke-10 : 15.00 - 17.00																																						
												Mengetahui, Pengawas Pembina Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta												Yogyakarta, 17 Juli 2017 Kepala SMP Negeri 14 Yogyakarta														
												Dra. ENDANG TRININGSIH, M.Pd. NIP 19680123 199412 2 002												Drs. MARSONO, M.M NIP 19670601 199303 1 007														
																																				Keterangan : A1 : 12 / 24 A2 : 12 / 23 A3 : 12 / 23 / 26		
																																				1 SENIN 15, 13		
																																				2 SELASA 11, 6		
																																				3 RABU 13, 16		
																																				4 KAMIS 6, 11		
																																				5 JUM'AT 16		

MATRIK DAN PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas : VII (tujuh)

Semester : 1 (satu)

Tahun Pelajaran : 2017 / 2018

No	Materi Pembelajaran	Jumlah Jam Pelajaran	Bulan						Jml Jam
			Jan	feb	mar	april	mei	jun	
1	7 Permainan dan olahraga								
	7.1 Sepak bola	4 x 40`		2		2			4
	• Bolavoli	4 x 40`	2				2		4
	• Bola Basket	4 x 40`	2	2		2			6
	• Lari jarak menengah	2 x 40`			2				2
	• Tolak peluru awalan belakang	2 x 40`			2				2
	• Lempar lembing awalan menyamping	2 x 40`	2						2
	• Bulutangkis	2 x 40`		2					2
2	• Bela Diri.	`							
	8.1. Pencak Silat	2 x 40`				2			2
3	9 Aktivitas Pengembangan .								
	. 9.1 Lat kekuatan otot tubuh	2 x 40`	2						2
4	10. Uji Diri/ Senam.								
	10.1 Meroda dan guling lenting	2 x 40`					2		2
5	11. Senam Irama tanpa alat.								
	11.1 Senam Irama.	2 x 40`					2		
	12. pendidikan Out Door								
	12.1 Penjelajahan (Tanaman Toga).	2 x 40`					2		2
	Ulangan umum	4 x 40`			2			2	4

Cadangan	2 x 40'								
JUMLAH JP		8	6	6	6	8	2	36	

Yogyakarta, 22 November 2017

Mengetahui

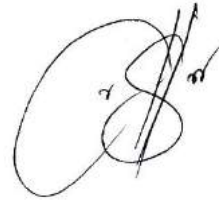
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

Nama Sekolah : SMP Negeri 14 Yogyakarta.
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Program : Reguler
 Kelas/ Semester : VII/ 1
 Tahun Pelajaran : 2017 / 2018

Semester	Standar Kompetensi / Kompetensi Dasar / Materi Pembelajaran	Jumlah Jam Pelajaran	Keterangan
1	1. Permainan dan olah raga		
	1.1 Sepak bola	2	
	1.2 Bola voli	2	
	1.3 Bola Basket	2	
	1.4 Bulu tangkis	2	
	1.5 Lari jarak Pendek 60 meter.	2	
	1.6 lompat jauh gaya Menggantong	2	
	1.7 Tolak Peluru gaya samping	2	
	2. Bela Diri		
	8.1 Pencak Silat.	2	
	3. Aktivitas pengembangan		
	3.1 Latihan Kelentukan,kekuatan , Kelincahan dan Kecepatan.	2	
	4. Uji Diri / Senam	2	
	4.1 Rool Depan dan Melenting		
	5. Senam Irama		
	5.1 Senam Irama (SKJ 2008)	2	
	6. Pendidikan Kesehatan.	2	
	6.1 Pendidikan Seks Bebas	2	
	Ulangan/ Evaluasi	2	
	Cadangan	2	
	Jumlah Jp		
2	7. Permainan dan olah raga		
	7.1 Sepak bola	2	
	7.2 Bola voli	2	
	• Bola Basket	2	
	• Bulu tangkis	2	
	7.5 Lempar lembing awalan Samping	2	
	7.6 Lompat Tinggi Gaya Stradle.	2	

	8. Bela Diri		
	8.1 Pencak Silat.	2	
	9. Aktivitas pengembangan		
	9.2 Lari jarak 2400m.	2	
	10. Uji Diri / Senam	2	
	10.1 Hanstand dan Meroda.	2	
	11.Senam Irama.		
	11.1 Senam Irama.	2	
	12. Pendidikan Out door.		
	12.1 Penjelajahan (Tanaman Toga)	2	
	Ulangan/ Evaluasi	4	
	Cadangan	2	
	Jumlah Jp		

Yogyakarta, 22 November 2017

Mengetahui

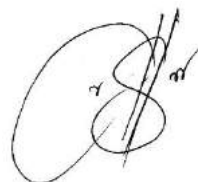
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII/2 (dua)

Tahun Pelajaran : 2015/2016

1	1.1. PERMAIANAN BOLA BESAR		
	1.1. Sepak Bola		
	1.2. Bola Voli		
	1.3. Bola Basket		
	1.2.PERMAINAN BOLA KECIL		
	2.1. Bulu Tangkis		
	2.2. Tenis Meja		
	2.3. Soft Ball		
	2.4. Tennis		
	1.3. ATLETIK		
	3.1. Lari Jarak Pendek 50 m		
	3.2. Lari Jarak Menengah	2	
	3.3. Tolak Peluru	2	
	3.4. Lempar Lembing		
	1.4. BELA DIRI		
	4.1. Pencak Silat	2	
	4.2. Karate		
	4.3. Judo		
	2. KEBUGARAN JASMANI		
	2.1. Kekuatan dan Daya Tahan Tubuh Bagian Atas	2	
	2.2. Kekuatan dan Daya Tahan Tubuh Bagian Bawah	2	
	3. SENAM LANTAI		
	3.1. Meroda	2	
	3.2. Guling Lenting	2	
	4. SENAM IRAMA DENGAN ALAT		
	4.1. Memegang Tongkat	1	
	4.2. Mengayun Tongkat	1	
	5. RENANG		
	5.1. Gerakan Kaki		

	5.2. Gerakan Lengan		
	5.3. Gerakan Pernapasan		
	6. KESEHATAN		
	6.1. Bahaya Seks Bebas	1	
	6.2. Menolak Seks Bebas	1	
	7. CADANGAN	2	
	8. ULANGAN/EVALUASI	2	

Yogyakarta, 22 November 2017

Mengetahui

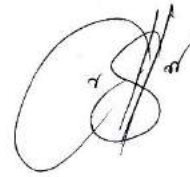
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

SILABUS

KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, dan KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kelas VII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)</p> <p>4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)</p>	<p>Sepakbola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ; Menendang/mengumpan bola ; Menghentikan bola ; Menggiring bola ; Menyundul bola ; Melempar ke dalam ; Menjaga gawang 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). • Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.

	<p>Bolavoli: ; Passing bawah ; Passing atas ; Servis bawah ; Servis atas ; Smes/spike ; Block/ bendungan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indicator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smes/spike, bendungan/blocking). • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Peserta didik menerima umpan balik dari guru. • Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
	<p>Bolabasket: ; Melempar bola ; Menangkapbola ; Menggiring bola ; Menembak bola ; Merebound bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-

		<p>basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan rebound bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
<p>3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>Kasti: ; Melempar bola ; Menangkap bola ; Memukul bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola). • Peserta didik dibagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan

		<p>pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan kastike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
	<p>Bulutangkis: ; Memegang raket ; Posisi berdiri/stance ; Gerakan kaki/footwork ; Servis panjang ; Servis pendek ; Pukulan forehand ; Pukulan backhand ; Pukulan smes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indicator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan smes). • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Peserta didik menerima umpan balik dari guru. • Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ; Memegang bet ; Posisi berdiri/stance ; Gerakan kaki/footwork ; Servis forehand ; Servis backhand ; Pukulan forehand ; Pukulan backhand ; Pukulan smes 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand, dansmes). • Peserta didik membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok stance, kelompok servis forehand, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya

		<p>sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab.
<p>3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>Jalan Cepat Start Gerakan jalan cepat Memasuki garis finish</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indicator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish). • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Peserta didik menerima umpan balik dari guru • Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-

		<p>nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p>
	<p>Lari Jarak Pendek: Start Gerakan lari jarak pendek Memasuki garis finish</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish). • Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan. • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
	<p>Lompat Jauh Awalan Tolakan Melayang di udara Mendarat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat). • Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan

		<p>diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi • Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri. • Peserta didik melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerjasama. • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik. • Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<p>Tolak Peluru</p> <p>Memegang peluru</p> <p>Awalan</p> <p>Menolak peluru</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indicator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang

	Gerak lanjutan	<p>peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Peserta didik menerima umpan balik dari guru. • Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.4 Memahami konsep gerak spesifik bela diri</p> <p>4.4 Mempraktikkan gerak spesifik bela diri</p>	<p>Bela diri</p> <p>Kuda-kuda</p> <p>Pola langkah</p> <p>Pukulan</p> <p>Tendangan</p> <p>Tangkisan</p> <p>Elakan</p> <p>Hindaran</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kudakuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaian, dan elakan). • Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru. • Peserta didik merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan

		<p>dan menuju tiga arah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik • Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.</p>	<p>Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan</p> <p>Komposisi tubuh</p> <p>Daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular</p> <p>Daya tahan otot</p> <p>Kelentukan</p> <p>Kekuatan</p> <p>Pengukuran</p> <p>Kebugaran jasmani</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya. • Peserta didik mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru. • Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri,

		<p>sungguh sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.
<p>3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senamantai.</p>	<p>Senam Lantai:</p> <p>Keseimbangan menggunakan kaki</p> <p>Keseimbangan menggunakan lengan</p> <p>Keseimbangan menggunakan kepala</p> <p>Guling ke depan</p> <p>Guling ke belakang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indicator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang) • Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Peserta didik menerima umpan balik dari guru. • Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Peserta didik mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
<p>3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan

<p>rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan)tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa /dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Langkah dasar</p> <p>Gerak dan ayunan lengan dan tangan</p> <p>Pelurusan sendi tubuh</p> <p>Irama gerak</p>	<p>mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak langkahlangkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama. • Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah,serta menerima umpan balik dari guru. • Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru • Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantiandilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
<p>3,8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.8Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan</p>	<p>Aktivitas Renang</p> <p>Pengenalan di air</p> <p>Gerakan meluncur</p> <p>Gerakan kaki</p> <p>Gerakan lengan</p> <p>Gerakan mengambil napas</p> <p>Koordinasi gerakan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air(gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Peserta didik mencoba gerak spesifikaktivitas air

<p>koordinasi yang baik.</p>		<p>yang telah diperagakan oleh guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir penilaian
<p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental</p>	<p>Pertumbuhan Perkembangan Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental. • Peserta didik melaporkan/mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisiksekunder dan mental. • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi

		<p>perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</p>
<p>3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p> <p>4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p>	<p>Pola makan sehat</p> <p>Zat gizi makanan</p> <p>Gizi seimbang</p> <p>Pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan). • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan). • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut.

		<ul style="list-style-type: none">• Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin.
--	--	---

Yogyakarta, 22 November 2017

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 14 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VII (tujuh)/ satu
Materi	: Permainan Bola Basket (Under Ring)
Alokasi Waktu	: 6 x 40 menit (2JP)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>1.1.c Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh atau kodrat</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling Membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p>

	<p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3	<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p>	<p>3.1.1 Memahami pengertian dari under ring dalam permainan bola basket</p> <p>3.1.2 Memahami konsep teknik dasar under ring pada permainan bola basket</p>
4	<p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>4.1.1 Melakukan teknik dasar under ring pada permainan bola basket</p> <p>4.1.2 Melakukan teknik dasar under ring dengan benar pada permainan bola basket</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat

3.1.1 Peserta didik dapat memahami teknik dasar dalam melakukan under ring dengan benar

3.1.2 Peserta didik dapat memahami teknik dasar dalam melakukan under ring dengan benar

4.1.1 Peserta didik dapat melakukan kegiatan under ring dalam permainan bola basket yang dilakukan secara individu selama 1 menit

4.1.2 Peserta didik dapat melakukan kegiatan under ring dalam permainan bola basket dengan 1 kali pertemuan.

D. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan Bola Besar

Sub Tema : Under Ring

1. Materi Pembelajaran Reguler

a) Under Ring

Under Ring merupakan salah satu dari gerakan shooting yang dimana shooting dilakukan di samping bawah ring. Shooting ini merupakan salah satu shooting yang mudah untuk di ajarkan bagi peserta didik kelas 7

Gerakan Under ring. Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut :

- 1) Sikap kuda-kuda (kedua kaki di buka selebar bahu berat badan berada di tumpuan kedua kaki)
 - 2) Lutut sedikit di tekuk dengan posisi badan condong kearah depan
 - 3) Posisi telapak tangan yang terkuat bisa memegang bola seperti membentuk mangkok (menengadah)
 - 4) Posisi siku tangan di tekuk membentuk sudut ± 90 derajat
 - 5) Gerakan shooting yakni tangan di luruskan dengan melihat sasaran di tambah dengan gerakan follows throw
 - 6) Sikap terakhir kembali ke gerakan pertama
- Ada beberapa kesalahan yang sering sekali terjadi saat melakukan gerakan Under Ring misalnya :
 - 1) Tangan di tekuk dengan mengarah ke samping (siku di tekuk ke samping)
 - 2) Gerakan shooting biasanya tidak ada gerakan follows throw

2. Materi Pembelajaran Remedial
 - a) Melakukan shooting kedalam ring ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit

3. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - a) Peserta didik membaca buku pegangan siswa mata pelajaran penjas kelas VII semester 1 (satu)
 - b) Mempelajari materi tentang under ring

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Komando

F. Media, Alat/Bahan

1. Media

a. Video

Video Pembelajaran Bola Basket. 2015. Imam Turmudzi (<https://www.youtube.com/watch?v=wyz8jifrD9c&t=85s> di unduh tanggal 22 September 2017, pukul 21.49)

2. Alat dan Bahan

- a) Bola Basket : 5 buah
- b) Peluit
- c) Stopwatch
- d) Kapur
- e) Ring Basket
- f) Lapangan Basket

G. Sumber Belajar

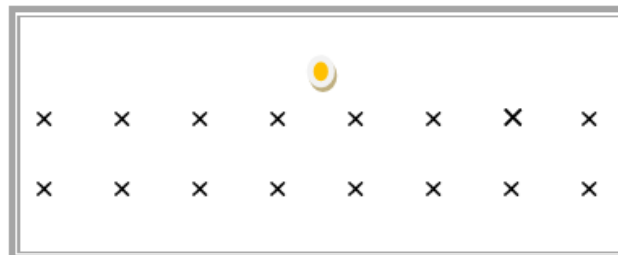
- 1) Playtorich.2016. Pengertian Under Ring <http://blogajiwira.blogspot.co.id/2016/08/kliping-tentang-under-ring-bolabasket.html> diunduh tanggal 22 September 2017, pukul 22.02)
- 2) Narasumber : Bapak Tri Waluyo Guru Mapel Penjas SMP N 14 Yogyakarta

H. Langkah-langkah Pembelajaran (Kegiatan Pembelajaran)



Pertemuan I

• Pendahuluan (15 menit)

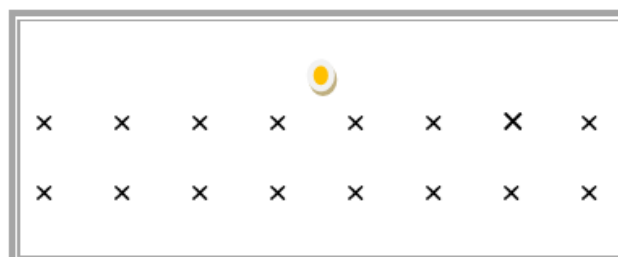
- a. Guru membariskan peserta didik menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Peregangan Statis





Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- e. Peregangan Dinamis



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

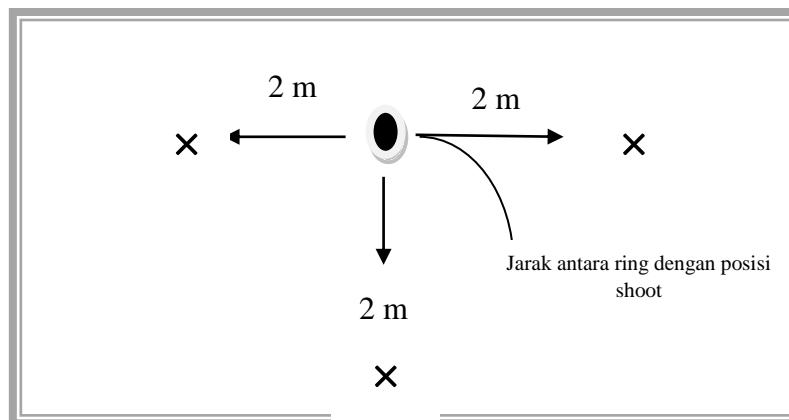
- f. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep apa itu under ring, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya mengenai under ring.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: under ring.
- h. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan under ring.
- i. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi under ring, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep under ring menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan

• **Kegiatan inti (55 menit)**

A. **Aktivitas Pembelajaran**

a. Mengamati

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati under ring yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, posisi badan dsb.



Keterangan

● = Ring

× = Posisi Shoot

b. Menanya

Peserta didik mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera. Berdasarkan apa yang guru amati pada saat peserta didik melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu peserta didik yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan under ring.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Peserta didik mencari data mengenai cara guling depan yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan under ring

- 1) Aktivitas under ring dilakukan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk, kemudian siku di tekuk kurang lebih 90 derajat, bola di pegang oleh kedua tangan yang kemudian dilakukan gerakan follos throw untuk memasukkan bola ke dalam ring.
- 2) Melakukan aktivitas tersebut dapat dicoba setiap individu akan tetapi tetap dalam pengawasan guru

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai under ring, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Peserta didik akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temanya. Peserta didik mengamati baik dari segi awalan, tolakan maupun akhiran.

e. Mengomunikasikan


Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan under ring yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan under ring dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapt terjadi pada kegiatan tersebut

- **Penutup (10 menit)**

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

 = Guru

x = Siswa

- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

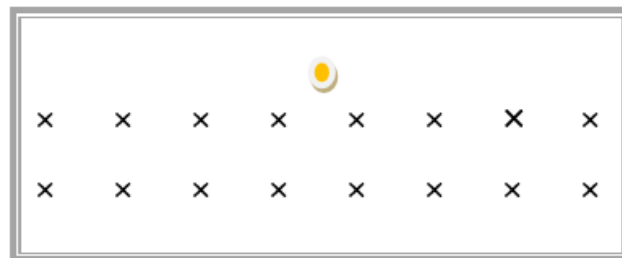
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana cara melakukan under ring dengan benar
- c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan under ring.
 - d. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
 - e. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.



Pertemuan II

- **Pendahuluan (15 menit)**

- a. Guru membariskan peserta didik menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Peregangan Statis





Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- e. Peregangan Dinamis



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- f. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep apa itu under ring, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya mengenai under ring.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: under ring.
- h. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan under ring.

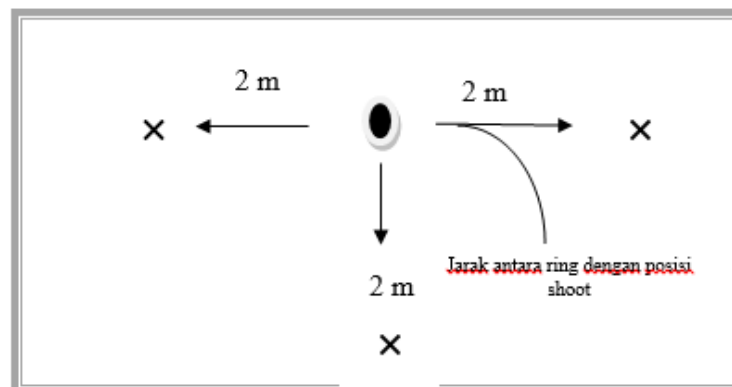
- i. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi under ring, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep under ring menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. **Aktivitas Pembelajaran**

- a. **Mengamati**

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati under ring yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, posisi badan dsb.



Keterangan

● = Ring

× = Posisi Shoot

- b. **Menanya**

Peserta didik mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera. Berdasarkan apa yang guru amati pada saat peserta didik melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu peserta didik yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan under ring.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Peserta didik mencari data mengenai cara guling depan yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan under ring

- 1) Aktivitas under ring dilakukan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk, kemudian siku di tekuk kurang lebih 90 derajat, bola di pegang oleh kedua tangan yang kemudian dilakukan gerakan follos throw untuk memasukkan bola ke dalam ring.
- 2) Melakukan aktivitas tersebut dapat dicoba setiap individu akan tetapi tetap dalam pengawasan guru

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai under ring, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Peserta didik akan dibagi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temannya. Peserta didik mengamati baik dari segi awalan, tolakan maupun akhiran.

e. Mengomunikasikan



Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan under ring yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan under ring dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapt terjadi pada kegiatan tersebut

• Penutup (10 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?

2) Bagaimana cara melakukan under ring dengan benar

c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan under ring.

d. Peserta didik bersama-sama guru berdoa

e. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

LAMPIRAN

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

a) Jenis tes / penilaian

No	Nama	Skor memasukan bola ke dalam ring				Keterangan
		6 kali	8 kali	10 kali	12 kali	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						

b) Pedoman penskoran

- ✚ Skor 12, jika peserta didik mampu memasukan bola ke dalam ring dengan sangat baik sangat baik
- ✚ Skor 10, jika peserta didik mampu memasukan bola ke dalam ring dengan baik

- ✚ Skor 8 , jika peserta didik mampu memasukkan bola ke dalam ring dengan cukup
- ✚ Skor 6, jika peserta didik mampu memasukkan bola ke dalam ring kurang baik

Yogyakarta, 22 September 2017

Mengetahui


Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 14 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VII (tujuh)/ satu
Materi	: Permainan Bola Kecil (Pengenalan Shuttlecock)
Alokasi Waktu	: 6 x 40 menit (2JP)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>1.1.c Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh atau kodrat</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling Membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p>

	<p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3	<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p>	<p>3.1.1 Memahami pengertian dari shuttlecock dalam permainan bola basket</p> <p>3.1.2 Memahami konsep teknik dasar shuttlecock pada permainan bola basket</p>
4	<p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>4.1.1 Melakukan teknik dasar shuttlecock pada permainan bola basket</p> <p>4.1.2 Melakukan teknik dasar shuttlecock dengan benar pada permainan bola basket</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat

3.1.1 Peserta didik dapat memahami teknik dasar dalam melakukan pengenalan shuttlecock dengan benar

3.1.2 Peserta didik dapat memahami teknik dasar dalam melakukan pengenalan shuttlecock dengan benar

4.1.1 Peserta didik dapat melakukan kegiatan pengenalan shuttlecock dalam permainan bulutangkis yang dilakukan secara individu selama 1 menit

4.1.2 Peserta didik dapat melakukan kegiatan pengenalan shuttlecock dalam permainan bulutangkis dengan 1 kali pertemuan.

D. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan Bola Kecil

Sub Tema : Pengenalan Shuttlecock

1. Materi Pembelajaran Reguler

a) Pengenalan Shuttlecock

Pengenalan shuttlecock merupakan salah satu cara untuk memperkenalkan cara shuttlecock berfungsi dengan menggunakan raket. Dengan cara di timang-timbang di atas raket

Gerakan Pengenalan Shuttlecock . Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut :

- 1) Kaki di buka selebar bahu
 - 2) Tangan lurus dengan pegangan raket seperti mengepal
 - 3) Perkenaan shuttlecock pada tengah raket, bukan pojok kanan, kiri, atas , maupun bawah.
 - 4) Pada saat melakukan timang-timbang shuttlecock di usahakan badan seimbang
- Ada beberapa kesalahan yang sering sekali terjadi saat melakukan gerakan pengenalan shuttlecock, misalnya :
 - 1) Perkenaan shuttlecock pada raket yakni pada bagian pinggir sehingga shuttlecock tidak stabil.

2. Materi Pembelajaran Remedial
 - a) Melakukan timang-timbang shuttlecock dengan raket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit
3. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - a) Peserta didik membaca buku pegangan siswa mata pelajaran penjas kelas VII semester 1 (satu)

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Komando

F. Media, Alat/Bahan

1. Media

a. Gambar

Gambar Shuttlecock dalam Permainan Bulutangkis

b. Video

Video Pengenalan shuttlecock. 2017. ChanelOlapan (https://www.youtube.com/watch?v=vt_0zMK2fvg di unduh tanggal 23 September 2017, pukul 21.32)

2. Alat dan Bahan

- a) Raket
- b) Shuttlecock
- c) Lapangan Bulutangkis
- d) Peluit
- e) Stopwatch

G. Sumber Belajar

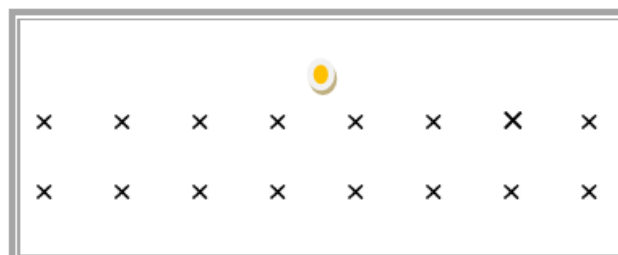
- 1) Gursi Vandi . 2015 . Pengertian Pengenalan shuttlecock
<http://gusri7151.blogspot.co.id/2015/06/makalah-bulu-tangkis.html>
diunduh tanggal 23 September 2017, pukul 21.27)
- 2) Narasumber : Bapak Tri Waluyo Guru Mapel Penjas SMP N 14
Yogyakarta

H. Langkah-langkah Pembelajaran (Kegiatan Pembelajaran)



Pertemuan I

- **Pendahuluan (15 menit)**

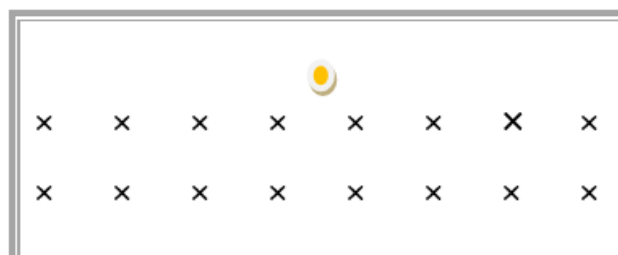
- a. Guru membariskan peserta didik menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Peregangan Statis





Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- e. Peregangan Dinamis



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- f. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep apa itu shuttlecock, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya mengenai pengenalan shuttlecock.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: shuttlecock.
- h. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan pengenalan shuttlecock.
- i. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi pengenalan shuttlecock, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep shuttlecock menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. **Aktivitas Pembelajaran**

- a. **Mengamati**

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati shuttlecock yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, posisi badan dsb.

- b. **Menanya**

Peserta didik mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera. Berdasarkan apa yang guru amati pada saat peserta didik melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu peserta didik yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan shuttlecock.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Peserta didik mencari data mengenai cara shuttlecock yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan shuttlecock

- 1) Aktivitas shuttlecock dilakukan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu dengan tangan lurus memegang raket dengan melakukan timang-timbang shuttlecock yang mengai bagian tengah raket
- 2) Melakukan aktivitas tersebut dapat dicoba setiap individu akan tetapi tetap dalam pengawasan guru

d. Mengasosiasi/menalar

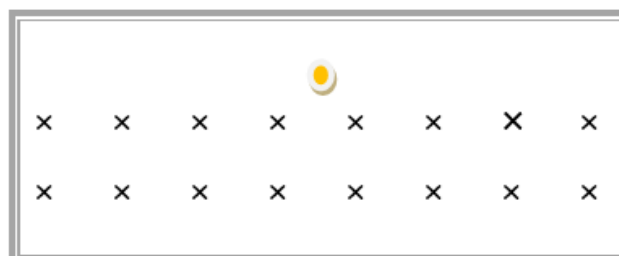
Dengan data yang dimiliki mengenai shuttlecock, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Peserta didik akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temanya. Peserta didik mengamati baik segi pegangan raket, perkenaan shuttlecock dengan raket

e. Mengomunikasikan



Peserta didik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan shuttlecock yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan shuttlecock dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapt terjadi pada kegiatan tersebut

• Penutup (10 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?

2) Bagaimana cara melakukan shuttlecock dengan benar

c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan shuttlecock.

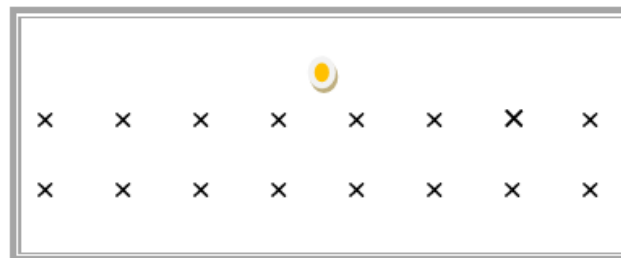
d. Peserta didik bersama-sama guru berdoa

e. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.



Pertemuan II

- **Pendahuluan (15 menit)**

- a. Guru membariskan peserta didik menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Peregangan Statis





Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- e. Peregangan Dinamis



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- f. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep apa itu shuttlecock, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya mengenai pengenalan shuttlecock.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: shuttlecock.
- h. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan pengenalan shuttlecock.

- i. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi pengenalan shuttlecock, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep shuttlecock menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. Aktivitas Pembelajaran

- a. **Mengamati**

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati shuttlecock yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, posisi badan dsb.

- b. **Menanya**

Peserta didik mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera. Berdasarkan apa yang guru amati pada saat peserta didik melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu peserta didik yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan shuttlecock.

- c. **Mengumpulkan informasi/Mencoba**

Peserta didik mencari data mengenai cara shuttlecock yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan shuttlecock

- 1) Aktivitas shuttlecock dilakukan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu dengan tangan lurus memegang raket dengan melakukan timang-timbang shuttlecock yang mengai bagian tengah raket
- 2) Melakukan aktivitas tersebut dapat dicoba setiap individu akan tetapi tetap dalam pengawasan guru

d. Mengasosiasi/menalar

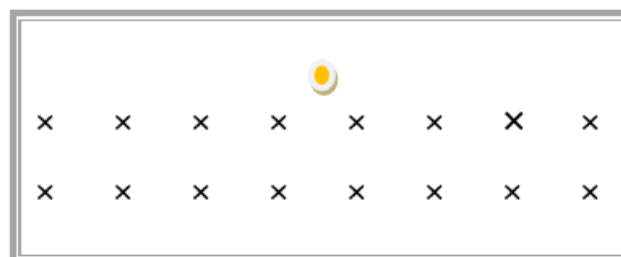
Dengan data yang dimiliki mengenai shuttlecock, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Peserta didik akan dibagi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temannya. Peserta didik mengamati baik segi pegangan raket, perkenaan shuttlecock dengan raket

e. Mengomunikasikan



Peserta didik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan shuttlecock yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan shuttlecock dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

• Penutup (10 menit)

- a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 2) Bagaimana cara melakukan shuttlecock dengan benar

- c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan shuttlecock
- d. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
- e. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

LAMPIRAN

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

a) Jenis tes / penilaian

No	Nama	Skor timang-timang shuttlecock				Keterangan
		15 kali	17 kali	19 kali	21 kali	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						

b) Pedoman penskoran

- ✚ Skor 21, jika peserta didik mampu melakukan timang-timang shuttlecock dengan sangat baik sangat baik
- ✚ Skor 19, jika peserta didik mampu melakukan timang-timang shuttlecock dengan baik

- ✚ Skor 17, jika peserta didik mampu melakukan timang-timbang shuttlecock dengan cukup
- ✚ Skor 15, jika peserta didik mampu melakukan timang-timbang shuttlecock kurang baik

Yogyakarta, 23 September 2017

Mengetahui

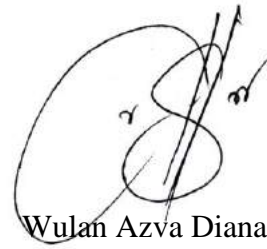
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 14 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VII (tujuh)/ satu
Materi	: Senam lantai (Guling belakang)
Alokasi Waktu	: 6 x 40 menit (2JP)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1Menghayati dan mengamalkan nilai nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga,	1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran

	<p>dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>1.1.c Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh atau kodrat</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling Membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri</p>

	2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.	2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru 2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain
3	3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	3.1.1 Memahami pengertian dari guling belakang dari senam lantai. 3.1.2 Memahami konsep teknik dasar guling belakang dari senam lantai
4	4.1 Mempraktikkan teknik dasar Senam Lantai dengan menekankan gerak dasar fundamental.	4.1.1 Melakukan teknik dasar guling belakang pada senam lantai 4.1.2 Melakukan teknik dasar guling belakang dengan benar pada senam lantai

C. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat

- 3.1.1 Peserta didik dapat memahami pengertian mengenai guling belakang dengan benar
- 3.1.2 Peserta didik dapat memahami teknik dasar dalam melakukan guling belakang dengan benar
- 4.1.1 Peserta didik dapat melakukan kegiatan guling belakang dalam senam lantai yang dilakukan secara individu selama 2 kali melakukan.
- 4.1.2 Peserta didik dapat melakukan kegiatan guling belakang dalam senam lantai dengan 1 kali pertemuan.

D. Materi Pembelajaran

Tema : Senam Lantai

Sub Tema : Guling belakang

1. Materi Pembelajaran Reguler

a) Guling belakang

Guling belakang merupakan salah satu dari teknik dasar senam lantai. Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut :

1. Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat
2. Kepala ditundukan kemudian kaki menolak ke belakang
3. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak
4. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok

- Cara memberikan bantuan guling belakang, yaitu:

1. Topang dan doronglah pinggang teman ke arah belakang
2. Angkat panggul dan bawalah ke arah guling belakang.

- Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling ke belakang (Roll Belakang):

1. Penempatan tangan terlalu jauh ke belakang, tidak bisa menolak
2. Keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang, hal ini disebabkan karena sikap tubuh kurang bulat
3. Salah satu tangan yang menumpu kurang bulat, atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu diatas matras.

4. Posisi mengguling kurang sempurna. Hal ini disebabkan karena kepala menoleh ke samping.
 5. Keseimbangan tidak terjaga karena mendarat dengan lutut (seharusnya telapak kaki)
2. Materi Pembelajaran Remedial
 - a) Melakukan guling belakang
 3. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - a) Peserta didik membaca buku pegangan siswa mata pelajaran penjas kelas VII semester 1 (satu)
 - b) Mempelajari materi tentang guling belakang

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Komando dan Latihan

F. Media, Alat/Bahan

1. Media

a. Video

Video Pembelajaran Senam lantai Guling belakang dan Guling Belakang.2013. Arief Yuni Admoko
(<https://www.youtube.com/watch?v=SG2rwPGHwu8> diunduh tanggal 15 Oktober 2017, pukul 15.35)

2. Alat dan Bahan

- a) Peluit
- b) Matras

G. Sumber Belajar

- 1) Edi.2015. Pengertian Rolling Depan dan Rolling Belakang Beserta Gambar.(<http://edyindo.blogspot.co.id/2015/02/pengertian-rolling-depan-dan-rolling.html> diunduh tanggal 15 Oktober, pukul 13.23)
- 2) Video Pembelajaran Senam lantai Guling belakang dan Guling Belakang.2013. Arief Yuni Admoko (<https://www.youtube.com/watch?v=SG2rwPGHwu8> diunduh tanggal 15 Oktober, pukul 15.35)
- 3) Narasumber : Bapak Tri Waluyo Guru Mapel Penjas SMP N 14 Yogyakarta

H. Langkah-langkah Pembelajaran (Kegiatan Pembelajaran)



Pertemuan I

• Pendahuluan (15 menit)

- a. Guru membariskan peserta didik menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Peregangan Statis



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

e. Peregangan Dinamis



- f. Pengenalan roll belakang dengan melakukan guling seperti bola untuk melakukan penguatan roll belakang
- g. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep apa itu guling belakang, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya mengenai guling belakang.
- h. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: guling belakang.
- i. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan guling belakang.
- j. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi guling belakang, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep guling belakang menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. **Aktivitas Pembelajaran**

- a. **Mengamati**

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan juga video guling belakang yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, tumit, pinggul dsb.

GAMBAR GULING BELAKANG



Gambar Guling belakang

- b. **Menanya**

Peserta didik mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Berdasarkan apa yang guru amati pada saat siswa melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu peserta didik yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan guling belakang dengan benar.

- c. **Mengumpulkan informasi/Mencoba**

Peserta didik mencari data mengenai cara guling belakang yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan guling belakang

- 1) Aktivitas guling belakang dilakukan dengan posisi jongkok membelakangi matras kemudian kedua tangan berada di samping bahu. Melakukan tolakan ke bagian belakang dengan bantuan tangan sebagai membantu menolak.
- 2) Melakukan aktivitas tersebut dapat dicoba setiap individu akan tetapi tetap dalam pengawasan guru

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai guling belakang, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Peserta didik akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temannya. Peserta didik mengamati baik dari segi awalan, tolakan maupun akhiran.

e. Mengomunikasikan

Peserta didik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan guling belakang yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan guling belakang dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut



Pertemuan ke 2

• Pendahuluan (15 menit)

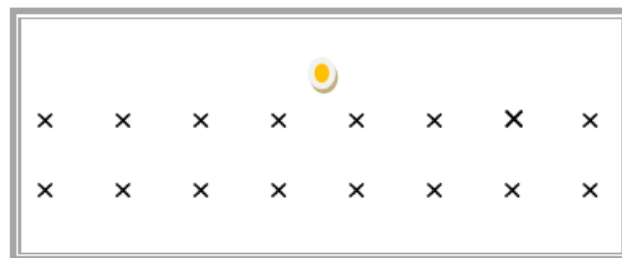
- Guru membariskan peserta didik menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru memimpin doa
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- Peregangan Statis





Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- Peregangan Dinamis



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- Pengenalan roll belakang dengan melakukan guling seperti bola untuk melakukan pengenakan roll belakang
- Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep apa itu guling belakang, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya mengenai guling belakang.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: guling belakang.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan guling belakang.

- j. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi guling belakang, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep guling belakang menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

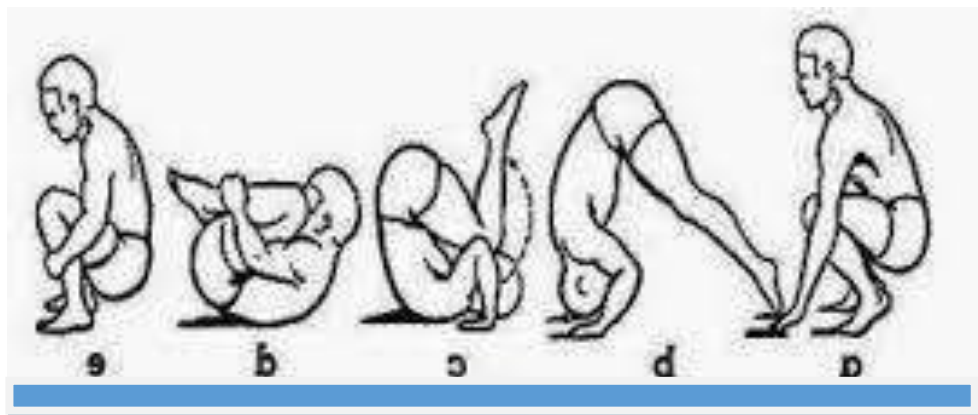
- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. **Aktivitas Pembelajaran**

- a. **Mengamati**

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan juga video guling belakang yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, tumit, pinggul dsb.

GAMBAR GULING BELAKANG



Gambar Guling belakang

b. Menanya

Peserta didik mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Berdasarkan apa yang guru amati pada saat siswa melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu peserta didik yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan guling belakang dengan benar.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Peserta didik mencari data mengenai cara guling belakang yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan guling belakang

- 1) Aktivitas guling belakang dilakukan dengan posisi jongkok membelakangi matras kemudian kedua tangan berada di samping bahu. Melakukan tolakan ke bagian belakang dengan bantuan tangan sebagai membantu menolak.
- 2) Melakukan aktivitas tersebut dapat dicoba setiap individu akan tetapi tetap dalam pengawasan guru

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai guling belakang, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Peserta didik akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temannya. Peserta didik mengamati baik dari segi awalan, tolakan maupun akhiran.

e. Mengomunikasikan



Peserta didik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan guling belakang yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan guling belakang dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

- **Penutup (10 menit)**

a. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 2) Bagaimana cara melakukan guling belakang dengan benar

c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan guling belakang.

d. Peserta didik bersama-sama guru berdoa

e. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

a) Jenis tes / penilaian

No	Indikator Pencapaian	Skor			
		1	2	3	4
1	Apakah peserta didik mampu melakukan guling depan				
2	Apakah peserta didik mampu melakukan guling belakang				

b) Pedoman penskoran

Ada 4 faktor yang akan membuat skor siswa dapat terukur

- ✓ Sikap Awal
- ✓ Tumpuan
- ✓ Gerak lanjutan
- ✓ Sikap Akhir

Pedoman Skor Guling Depan dan Belakang			
Masih Perlu Latian	Cukup	Bagus	Bagus Sekali
1	2	3	4
Tangan dibuka selebar bahu, dengan posisi jongkok	Tangan dibuka selebar bahu, dengan posisi jongkok	Tangan dibuka selebar bahu, kedua tangan sedikit menapak dimatras, dengan posisi badan jongkok	Tangan dibuka selebar bahu, kedua tangan menapak kuat di matras, posisi badan jongkok
Tumpuan pada saat mengguling pada kepala	Tumpuan pada saat mengguling pada kepala	Tumpuan pada saat mengguling pada kepala	Tumpuan pada saat mengguling pada tengkuk leher

Pada saat menggelinding berat badan pindah kedepan	Pada saat menggelinding berat badan pindah kearah depan	Pada saat menggelinding berat badan pindah kearah depan	Pada saat menggelinding berat badan pindah kearah depan
Sikap akhir langsung berdiri	Sikap akhir kembali semula sikap jongkok	Sikap akhir kembali pada posisi sikap jongkok	Sikap akhir kembali pada posisi sikap jongkok

Yogyakarta, 2 Oktober 2017

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 14 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VII (tujuh)/ satu
Materi	: Permainan Bola Kasti
Alokasi Waktu	: 6 x 40 menit (2JP)

A. Kompetensi inti untuk siswa

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

B. Kegiatan yang harus dilakukan oleh guru

1. Guru atau siswa yang telah dikategorikan mampu untuk memperagakan dan siswa yang lain untuk memperhatikan dan menganalisis.
2. Guru memotivasi siswa untuk bertanya dengan cara guru menyajikan beberapa pertanyaan.
3. Guru menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi
4. Guru menganalisis segala perilaku siswa selama proses pembelajaran.

5. Kegiatan yang dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang lebih rumit, dari yang ringan ke yang berat.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan 	<p>1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>1.1.c Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh atau kodrat</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik atau psikis</p>

	<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.4.1 Saling Membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3	<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil</p>	<p>3.2.1 Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p>
4	<p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p>	<p>4.2.1 Melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>4.2.2 Menggunakan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi</p>

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat

- 3.1.1 Siswa mampu mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul dalam permainan bola kasti
- 3.1.2 Siswa mampu menjelaskan cara melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti
- 4.1.1 Siswa mampu melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
- 4.1.2 Siswa mampu menggunakan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi 1 kali pertemuan.

E. Materi Pembelajaran

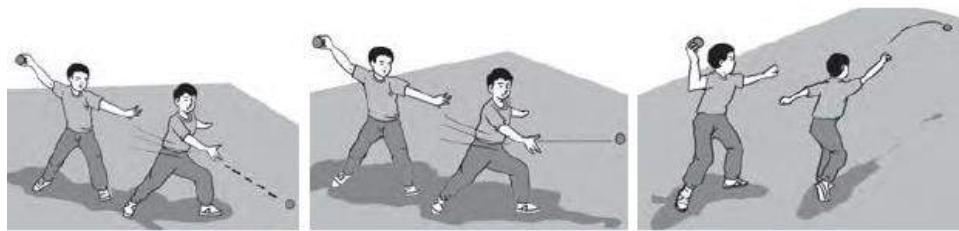
Tema : Permainan Bola Kecil

Sub Tema : Kasti

Materi Pembelajaran Reguler

1. Melempar Bola

Melempar bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti. Terutama bagi regu penjaga agar bisa melempar ke bagian tubuh regu pemukul dengan tepat. Melempar bola dapat dilakukan dengan cara melempar bola bawah, mendatar, dan melambung.



Melempar bola bawah, mendatar, dan melambung

a. Melempar bola melambung

Cara melakukannya:

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Condongkan badan sedikit ke belakang, kemudian lemparkan bola ke atas sehingga bola melambung.
- Ulangilah latihan ini beberapa kali

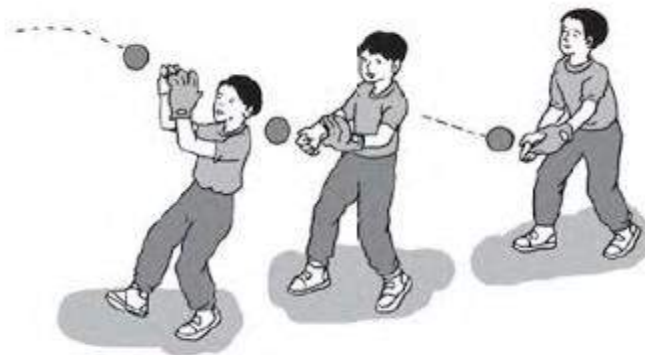
b. Melempar bola ke bawah

Cara melakukannya:

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola arah bawah.
- Ulangilah latihan ini beberapa kali.

2. Menangkap Bola

Pada permainan kasti, di samping mampu melempar bola dengan baik kamu juga harus mempunyai kemampuan untuk menangkap bola. Kemampuan ini bermanfaat sekali saat pemain menjadi regu penjaga agar dapat menangkap bola dengan baik. perlu diperhatikan dalam menangkap bola adalah arah datangnya bola. Cara menangkap bola pun ada tiga, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar di bawah ini!

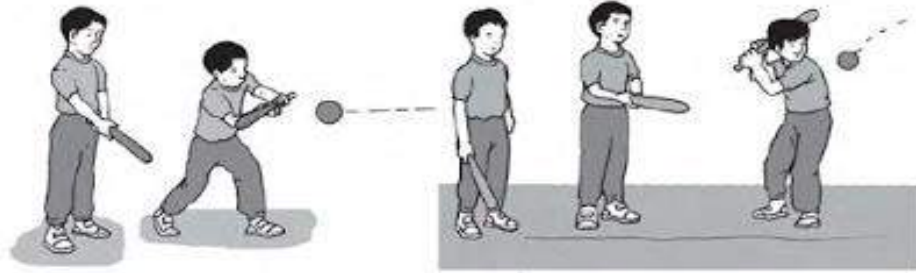


Menangkap bola bawah, mendatar, dan melambung

- Menangkap bola melambung
- Menangkap bola mendatar
- Menangkap bola ke arah bawah

3. Memukul Bola

Kemampuan memukul ini harus dikuasai agar dapat memukul bola dengan baik. Latihan memukul bola bisa dilakukan secara berpasangan. Satu orang sebagai pelempar dan yang lain sebagai pemukul. Memukul bola dapat dilakukan dengan cara memukul bola bawah, mendatar, dan melambung. (penjasorkes Deni dan Prapanca)



a. Memukul bola arah melambung

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian, pukul bola tersebut ke arah melambung.

b. Memukul bola arah mendatar

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian, pukul bola tersebut ke arah mendatar.

c. Memukul bola arah ke bawah

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian pukul bola tersebut ke arah bawah

1. Materi Pembelajaran Remedial
 - a) Melakukan permainan bola kasti
2. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - a) Siswa membaca buku pegangan siswa mata pelajaran penjas kelas VII semester 1 (satu)
 - b) Mempelajari materi kasti

F. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Komando dan Latihan

G. Media, Alat/Bahan

1. Media

a. Video

Video Pembelajaran Permainan Kasti. 2014. Kurikulum2013.
**(<https://www.youtube.com/watch?v=HpijISOjec0> diunduh 22
Oktober 2017, pukul 10.12)**

2. Alat dan Bahan

- a) Lapangan.
- b) Bola kasti 12 buah.
- c) Pemukul 2 buah
- d) Peluit
- e) Stopwatch

H. Sumber Belajar

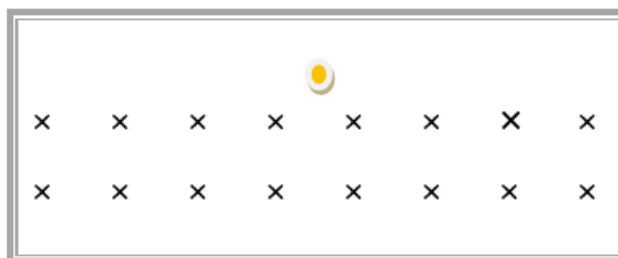
- 1) Ase Satria .2016. Pembelajaran Kasti.(
<http://www.materibelajar.id/2016/03/materi-belajar-permainan-bola-kasti-dan.html> , diunduh tanggal 22 Oktober 2017 pukul 10.16)
- 2) Narasumber : Bapak Tri Waluyo Guru Mapel Penjas SMP N 14
Yogyakarta

I. Langkah-langkah Pembelajaran (Kegiatan Pembelajaran)



Pertemuan I

- **Pendahuluan (15 menit)**

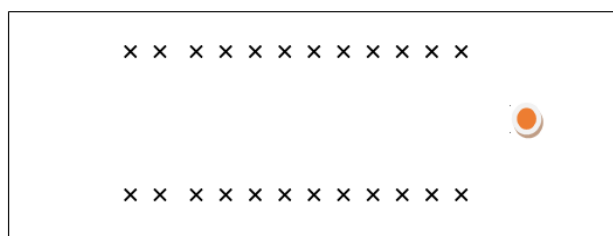
- a. Guru membariskan siswa menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat,
- d. Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- e. Pemanasan, siswa di bagi menjadi 2 bershaf





Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- f. Siswa di bagi menjadi 2 bershaf kemudian saling berhadapan untuk memulai latihan melempar dan juga menangkap yang di lakukan secara bergantian.



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- g. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep apa itu permainan kasti, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya mengenai permainan kasti.
- h. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan kasti.

- i. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan permainan kasti.
- j. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi permainan kasti, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep permainan kasti menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. Aktivitas Pembelajaran

- a. **Mengamati**

Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan juga video permainan kasti yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi melempar, menangkap, dan juga memukul bola.

- b. **Menanya**

Siswa mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Berdasarkan apa yang guru amati pada saat siswa melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu siswa yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan permainan kasti dengan benar.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Siswa mencari data mengenai cara permainan kasti yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan permainan kasti.

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai permainan kasti, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Siswa akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok 1 dan 2 akan melakukan dan maka kelompok 3 dan 4 mengamati apa yang dilakukan temanya. Siswa mengamati baik dari melempar, menangkap, dan juga memukul.

e. Mengomunikasikan

Siswa mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan permainan kasti yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan permainan kasti dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

• Penutup (10 menit)

- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Siswa bersama guru melakukan refleksi


Ajukan kepada siswa pertanyaan:


- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 2) Bagaimana cara melakukan permainan kasti dengan benar?

e. Siswa melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

 = Guru

 = Siswa

b. Siswa bersama-sama guru berdoa

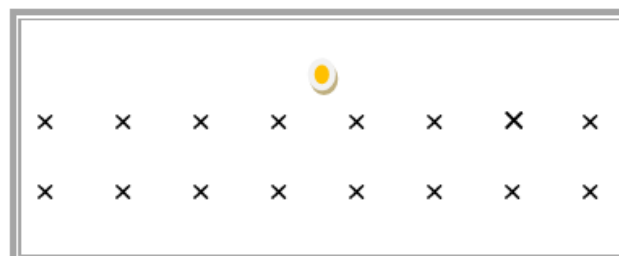
Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

Pertemuan ke 2


Pertemuan I


- **Pendahuluan (15 menit)**

- Guru membariskan siswa menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- Guru memimpin doa
- Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat,
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Pemanasan, siswa di bagi menjadi 2 bershaf



Keterangan

 = Guru

 = Siswa

- f. Siswa di bagi menjadi 2 barisan kemudian saling berhadapan untuk memulai latihan melempar dan juga menangkap yang dilakukan secara bergantian.



- g. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep apa itu permainan kasti, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya mengenai permainan kasti.
- h. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan kasti.
- i. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan permainan kasti.
- j. Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi permainan kasti, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep permainan kasti menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. **Aktivitas Pembelajaran**

- a. **Mengamati**

Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan juga video permainan kasti yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi melempar, menangkap, dan juga memukul bola.

- b. **Menanya**

Siswa mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Berdasarkan apa yang guru amati pada saat siswa melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu siswa yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan permainan kasti dengan benar.

- c. **Mengumpulkan informasi/Mencoba**

Siswa mencari data mengenai cara permainan kasti yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan permainan kasti.

- d. **Mengasosiasi/menalar**

Dengan data yang dimiliki mengenai permainan kasti, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Siswa akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok 1 dan 2 akan melakukan dan maka kelompok 3 dan 4 mengamati apa yang dilakukan temanya. Siswa mengamati baik dari melempar, menangkap, dan juga memukul.

- e. **Mengomunikasikan**

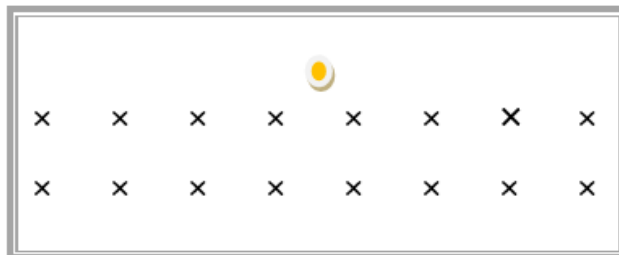
Siswa mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan permainan kasti yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan permainan kasti dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

• **Penutup (10 menit)**


- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Siswa bersama guru melakukan refleksi


Ajukan kepada siswa pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana cara melakukan permainan kasti dengan benar?
- e. Siswa melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

 = Guru

 = Siswa

2. Siswa bersama-sama guru berdoa

Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

a) Jenis tes / penilaian

Melempar, Menangkap, dan Memukul

No	Aspek Yang Dinilai Melempar	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Sikap Awal					
2.	Pelaksanaan					
3.	Sikap Akhir					
	JUMLAH					

Kriteria penilaian Keterampilan (unjuk kerja)

1. Kriteria skor **melempar**

a. Melempar bola melambung

Cara melakukannya:

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Condongkan badan sedikit ke belakang, kemudian lemparkan bola ke atas sehingga bola melambung.
- Ada gerakan follows throw

b. Melempar bola ke bawah

Cara melakukannya:

- Pegang bola kasti dengan tangan kanan.
- Pandangan diarahkan ke sasaran lemparan.
- Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola arah bawah.
- Ada gerakan follows throw

No	Aspek Yang Dinilai Menangkap	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Sikap Awal					
2.	Pelaksanaan					
3.	Sikap Akhir					
	JUMLAH					

2. Kriteria skor **menangkap**

a. Menangkap Bola

Cara melakukannya:

- Posisi Badan Siap.
- Pandangan tertuju pada bola
- Kedua tangan siap untuk menangkap bola.
- Konsentrasi pada permainan

No	Aspek Yang Dinilai Memukul	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Sikap Awal					
2.	Pelaksanaan					
3.	Sikap Akhir					
	JUMLAH					

Kriteria penilaian Keterampilan (unjuk kerja)

a. Memukul bola arah melambung

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian, pukul bola tersebut ke arah melambung.

b. Memukul bola arah ke bawah

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak.
- Letakkan kaki kiri di depan dan pegang pemukul dengan tangan kananmu.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh temanmu.
- Kemudian pukul bola tersebut ke arah bawah.

Yogyakarta, 22 Oktober 2017

Mengetahui

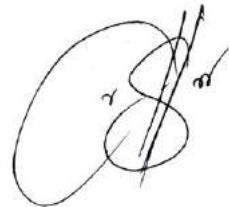
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 14 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VII (tujuh)/ satu
Materi	: Atletik (Lari 50 meter)
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit (2JP)

A. Kompetensi inti untuk Siswa

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

B. Kegiatan yang harus dilakukan oleh guru

1. Guru atau siswa yang telah dikategorikan mampu untuk memperagakan dan siswa yang lain untuk memperhatikan dan menganalisis.
2. Guru memotivasi siswa untuk bertanya dengan cara guru menyajikan beberapa pertanyaan.
3. Guru menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi
4. Guru menganalisis segala perilaku siswa selama proses pembelajaran.
5. Kegiatan yang dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang lebih rumit, dari yang ringan ke yang berat.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>1.1.c Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh atau kodrat</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik atau psikis</p>

	<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.4.1 Saling Membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3	<p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>3.3.1 Mengidentifikasi lari dengan jarak 50 meter</p> <p>3.3.2 Memahami konsep teknik dasar atletik yakni lari 50 meter dengan benar</p> <p>3.3.3 Mampu menjelaskan lari dengan jarak 50 meter di dalam teknik dasar dalam atletik</p>
4	<p>4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>	<p>4.3.1 Melakukan teknik dasar lari dengan jarak 50 meter</p> <p>4.3.2 Melakukan teknik dasar lari dengan jarak 50 meter dengan benar</p>

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat

- 3.1.1 Siswa dapat memahami pengertian mengenai lari 50 meter dengan benar
- 3.1.2 Siswa dapat memahami teknik dasar dalam melakukan lari 50 meter dengan benar
- 4.1.1 Siswa dapat melakukan aktivitas lari dengan jarak 50 meter dengan 1 kali pertemuan.

E. Materi Pembelajaran

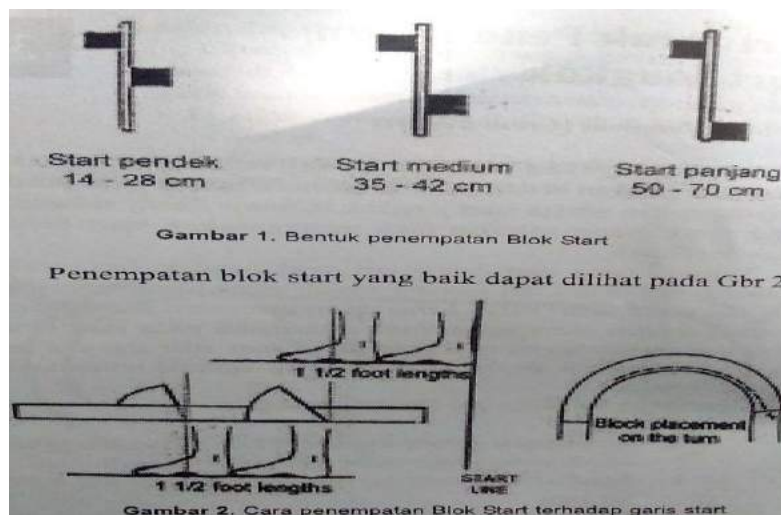
Tema : Teknik Dasar Atletik

Sub Tema : Lari Sprint dengan jarak 50 meter

1. Materi Pembelajaran Reguler

a. Penempatan Start Block

- 1) Start pendek (short start),
- 2) Start medium (medium start),
- 3) Start panjang (longed start).

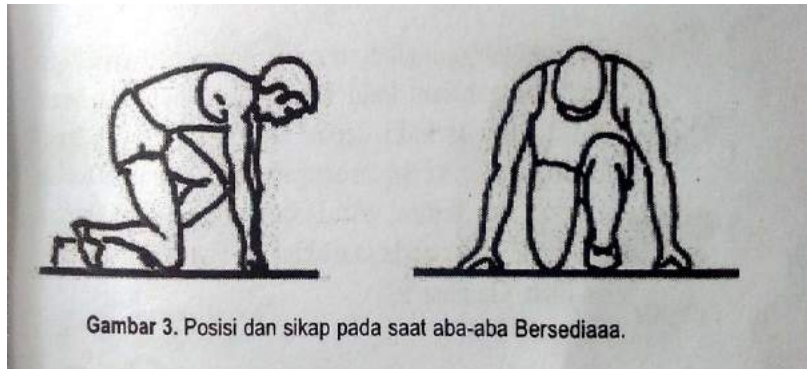


Gambar bentuk penempatan blok start dan penempatan blok start pada garis start

b. Aba-aba Start Lari Sprint

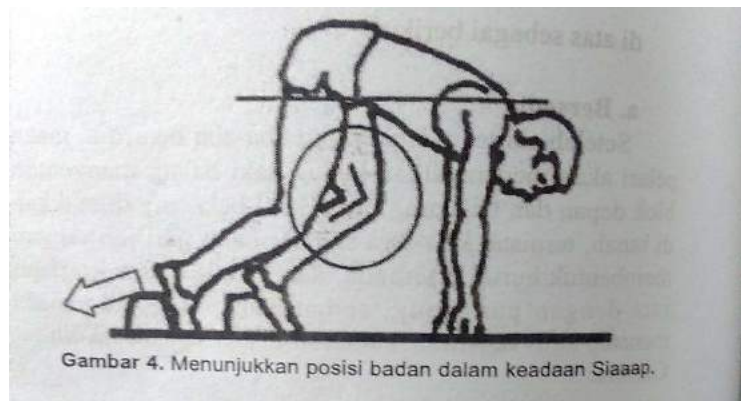
1) Bersedia

- a) Pelari menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan blok belakang,
- b) Lutut kaki yang belakang di letakan di tanah, terpisah kira-kira selebar bahu, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan rata dengan punggung, pandangan mata lurus kebawah.



c. Siaaap

- 1) Pelari menempatkan badan, kemudian lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan membentuk sudut siku – siku.
- 2) Pinggang sedikit diangkat lebih tinggi dari bahu, tubuh condong kedepan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari tangan.



d. Door (bunyi tembakan)

- Kedua kaki menolak dan menekan keras pada start block, kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong secara kuat

- Impuls kaki depan sedikit lebih lama, kaki belakang diayun kedepan dengan cepat seangkan badan condong kedepan.

F. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Komando

G. Media, Alat/Bahan

1. Media

a. Video

Video Pembelajaran Teknik Lari Sprint . 2011. Banyu Biru (<https://www.youtube.com/watch?v=UMP9DSXrYGQ> di unduh tanggal 22 Oktober 2017, pukul 06.03)

Video Pembelajaran Dasar Atletik Lari Jarak Pendek.2017. Muhammad Amirul.(<https://www.youtube.com/watch?v=QSafp-O0bRI> di unduh tanggal 22 Oktober 2017, pukul 06.05)

2. Alat dan Bahan

- a) Lapangan / lintasan atletik.
- b) Kun
- c) Stopwatch
- d) Peluit
- e) Bendera start
- f) Start block

H. Sumber Belajar

- 1) Edwin. 2012 . Pembelajaran Lari Jarak Pendek <http://berdoadanbelajar.blogspot.co.id/2012/03/lari-jarak-pendek-sprint.html> diunduh tanggal 22 Oktober 2017, pukul 06.12)
- 2) Narasumber : Bapak Tri Waluyo Guru Mapel Penjas SMP N 14 Yogyakarta

I. Langkah-langkah Pembelajaran (Kegiatan Pembelajaran)

Pertemuan I

❖ Pendahuluan (15 menit)

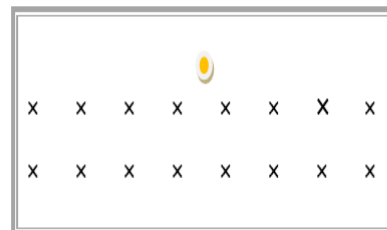
- Guru membariskan Siswa menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada Siswa.
- Guru memimpin doa
- Guru harus memastikan bahwa semua Siswa dalam keadaan sehat,
- Pemanasan dalam bentuk permainan

- **Pemanasan dalam bentuk permainan.**


Nama permainan : “ Memegang benda yang ditentukan guru”

Cara bermain yaitu

1. Siswa dibariskan 2 bershaf



Keterangan

 = Guru

x = Siswa

2. Guru menjelaskan kepada siswa cara permainan yakni apabila guru mengatakan pegang besi. Maka siswa harus mencari besi dengan berlari secepat-cepatnya yang ada di sekitar mereka.
 3. Guru memberi instruksi kembali maka siswa kembali pada barisan seperti semula dsb
 4. Kegiatan tersebut diulangi beberapa kali hingga siswa bergerak aktif
- e. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep apa itu lari jarak pendek, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya mengenai lari jarak pendek.

- f. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: lari jarak pendek.
- g. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan lari jarak pendek.
- h. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi lari jarak pendek, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep lari jarak pendek menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

❖ **Kegiatan inti (55 menit)**

A. **Aktivitas Pembelajaran**

a. Mengamati

Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati lari jarak pendek yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, posisi badan dsb.

b. Menanya

Siswa mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari jarak pendek, misalnya :

- ✓ apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan lari jarak pendek?
- ✓ bagaimana akibatnya bila mendarat dengan tumit atau ujung jari kaki saat berlari?

Guru menjawab apa yang ditanyakan oleh siswa. Guru akan memilih salah satu siswa yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan lari jarak pendek.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Siswa mencari data mengenai cara lari jarak pendek yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan lari jarak pendek

- 1) Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- 2) Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan
- 3) Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan.
- 4) Melakukan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar.
- 5) Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai lari jarak pendek, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Siswa akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temanya.

e. Mengomunikasikan

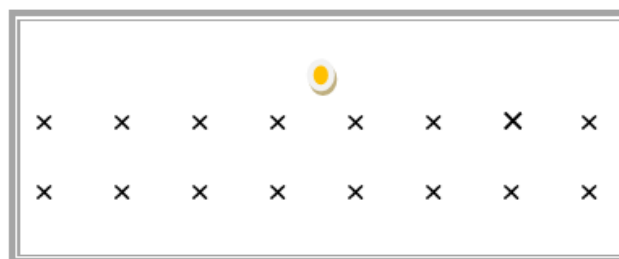
Siswa mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan lari jarak pendek yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan lari jarak pendek dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

❖ Penutup (10 menit)



- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Siswa bersama guru melakukan refleksi

Ajukan kepada Siswa pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana cara melakukan lari jarak pendek dengan benar
- e. Siswa melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- f. Siswa bersama-sama guru berdoa
- g. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

Pertemuan II

❖ Pendahuluan (15 menit)

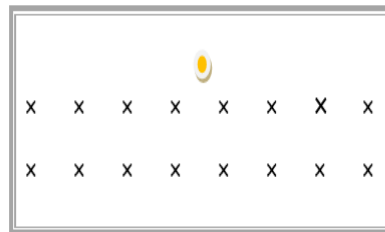
- Guru membariskan Siswa menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- Guru memimpin doa
- Guru harus memastikan bahwa semua Siswa dalam keadaan sehat.
- Pemanasan dalam bentuk permainan

- **Pemanasan dalam bentuk permainan.**

Nama permainan : “ Memegang benda yang ditentukan guru “

Cara bermain yaitu

1. Siswa dibariskan 2 bershaf



Keterangan

 = Guru

x = Siswa

2. Guru menjelaskan kepada siswa cara permainan yakni apabila guru mengatakan pegang besi. Maka siswa harus mencari besi dengan berlari secepat-cepatnya yang ada di sekitar mereka.
 3. Guru memberi instruksi kembali maka siswa kembali pada barisan seperti semula dsb
 4. Kegiatan tersebut diulangi beberapa kali hingga siswa bergerak aktif
- e. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep apa itu lari jarak pendek, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya mengenai lari jarak pendek.
 - f. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: lari jarak pendek.

- g. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan lari jarak pendek.
- h. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi lari jarak pendek, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep lari jarak pendek menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

❖ **Kegiatan inti (55 menit)**

A. **Aktivitas Pembelajaran**

a. Mengamati

Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati lari jarak pendek yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, posisi badan dsb.

b. Menanya

Siswa mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari jarak pendek, misalnya :

- ✓ apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan lari jarak pendek?
- ✓ bagaimana akibatnya bila mendarat dengan tumit atau ujung jari kaki saat berlari?

Guru menjawab apa yang ditanyakan oleh siswa. Guru akan memilih salah satu siswa yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan lari jarak pendek.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Siswa mencari data mengenai cara lari jarak pendek yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan lari jarak pendek

- 1) Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- 2) Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan
- 3) Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan.
- 4) Melakukan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar.
- 5) Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai lari jarak pendek, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Siswa akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temanya.

e. Mengomunikasikan

Siswa mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan lari jarak pendek yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan lari jarak pendek dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

❖ **Penutup (10 menit)**



- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Siswa bersama guru melakukan refleksi

Ajukan kepada Siswa pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana cara melakukan lari jarak pendek dengan benar
- e. Siswa melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- f. Siswa bersama-sama guru berdoa
- g. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

a) Jenis tes / penilaian

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Sikap Awal					
2.	Pelaksanaan					
3.	Sikap Akhir					
	JUMLAH					

Kriteria penilaian Keterampilan (unjuk kerja). Apabila siswa memenuhi dari kriteria yang disebutkan 1-4 skor setiap sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir. Dengan jumlah skor maksimum keseluruhan adalah 12.

1. Kriteria penskoran lari sprint

a) Awalan

- Pelari menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan blok belakang,
- Lutut kaki yang belakang di letakan di tanah
- Terpisah kira-kira selebar bahu, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik
- Kepala dalam keadaan rata dengan punggung, pandangan mata lurus kebawah.

b) Sisaap

- Pelari menempatkan badan, kemudian lutut ditekan ke belakang
- Lutut kaki depan membentuk sudut siku – siku.
- Pinggang sedikit diangkat lebih tinggi dari bahu
- Tubuh condong kedepan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari tangan.

c) Door/yak

- Kedua kaki menolak dan menekan keras pada start block
- Kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian
- Kaki belakang mendorong secara kuat
- Impuls kaki depan sedikit lebih lama, kaki belakang diayun kedepan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan.

Yogyakarta, 22 Oktober 2017

Mengetahui

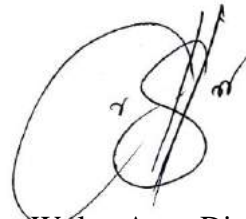
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 14 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VII (tujuh)/ satu
Materi	: Pukulan pada Pencak Silat
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit (2JP)

A. Kompetensi inti untuk siswa

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

B. Kegiatan yang harus dilakukan oleh guru

1. Guru atau siswa yang telah dikategorikan mampu untuk memperagakan dan siswa yang lain untuk memperhatikan dan menganalisis.
2. Guru memotivasi siswa untuk bertanya dengan cara guru menyajikan beberapa pertanyaan.
3. Guru menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi
4. Guru menganalisis segala perilaku siswa selama proses pembelajaran.

5. Kegiatan yang dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang lebih rumit, dari yang ringan ke yang berat.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>1.1.c Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh atau kodrat</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling Membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p>

	<p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3	<p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p>	<p>3.4.1 Siswa dapat mengidentifikasi pukulan dalam pencak silat</p> <p>3.10.1 Siswa mampu menjelaskan pukulan dasar yang ada di dalam pencak silat</p>
4	<p>4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>	<p>4.4.1 Siswa mampu melakukan teknik dasar pukulan dalam pencak silat.</p> <p>4.6.2 Melakukan teknik dasar pukulan dalam pencak silat dengan benar</p>

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat

3.1.1 Siswa mampu mengidentifikasi pukulan dalam teknik dasar silat dengan benar

3.1.2 Siswa dapat memahami konsep berbagai pukulan dalam teknik dasar silat dengan benar

3.1.3 Siswa dapat menjelaskan beberapa macam pukulan di dalam teknik dasar pencak silat

4.1.1 Siswa dapat melakukan aktivitas pukulan dalam dalam teknik dasar pencak silat yang dilakukan secara individu 1 kali pertemuan.

E. Materi Pembelajaran

1) Pukulan

Dalam olahraga pencak silat, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yang dilakukan dengan mempergunakan tangan kosong sebagai komponennya. Pada prinsipnya segala teknik pukulan yang terdapat dalam pencak silat (dalam bentuk apapun) boleh dipergunakan untuk menyerang bagian-bagian tubuh lawan yang disahkan untuk diserang dalam upaya memperoleh angka.

- Pukulan depan

Pukulan depan adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Untuk mencapai hasil yang optimal dapat dilakukan dengan dibantu oleh pergerakan bahu dan putaran pinggang yang mendukung untuk pemindahan berat badan ke bagian depan tangan yang menyerang.



Gambar Pukulan Depan

- Pukulan sangkal/bandul

Pukulan sangkal/bandul yaitu pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan ditebuk ($\pm 90^\circ$). Lintasan pukulan adalah tangan diayun dari bawah ke atas. Pukulan ini dapat dilaksanakan dengan posisi kaki yang bervariasi, baik dengan posisi kaki depan sejajar dengan tangan yang dipergunakan untuk menyerang maupun tidak.



Gambar pukulan Sangkal Bandul

Tema : Beladiri

Sub Tema : Pukulan dalam Pencak Silat

Materi Pembelajaran Reguler

1. Materi Pembelajaran Remedial
 - a) Memeragakan beberapa jenis pukulan pencak silat
2. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - a) Siswa membaca buku pegangan siswa mata pelajaran penjas kelas VII semester I (satu)
 - b) Mempelajari materi pukulan dalam pencak silat

F. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Komando

G. Media, Alat/Bahan

1. Media

a. Gambar

Gambar Pembelajaran Pukulan dan Tendangan dalam Pencak Silat

b. Video

Video Pembelajaran Pencak Silat. 2015. Dian Wicaksono (<https://www.youtube.com/watch?v=e4qcUKKSydI> di unduh tanggal 22 Oktober 2017, pukul 13.45)

2. Alat dan Bahan

- a) Peluit

H. Sumber Belajar

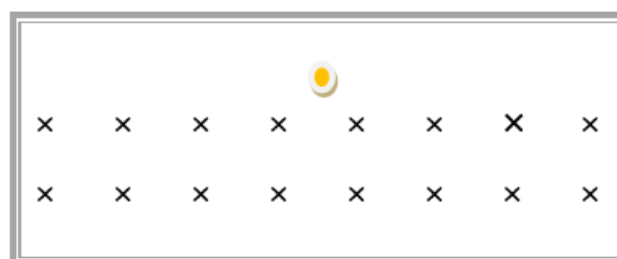
- 1) Mastugino.2014. Pengertian Pukulan dan Tendangan Beserta Gambar (<http://mastugino.blogspot.co.id/2014/03/pencak-silat.html> diunduh tanggal 22 Oktober 2017, pukul 13.47)
- 2) Video Pembelajaran Pencak Silat. 2015. Dian Wicaksono (<https://www.youtube.com/watch?v=e4qcUKKSydI> di unduh tanggal 22 Oktober 2017, pukul 13.48)
- 3) Narasumber : Bapak Tri Waluyo Guru Mapel Penjas SMP N 14 Yogyakarta

I. Langkah-langkah Pembelajaran (Kegiatan Pembelajaran)



Pertemuan I

• Pendahuluan (15 menit)

- a. Guru membariskan siswa menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat,
- d. Pemanasan, siswa di bagi menjadi 2 bershaf



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- e. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep apa itu pukulan pada pencak silat, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya mengenai pukulan pencak silat.

- f. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: beberapa pukulan pada pencak silat.
- g. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan pukulan pada pencak silat.
- h. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi pukulan pada pencak silat, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep pukulan pada pencak silat menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. **Aktivitas Pembelajaran**

- a. **Mengamati**

Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan juga video pukulan pada pencak silat yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan sikap awal, pelaksanaan, dan akhir



Pukulan Depan



Pukulan Sangkal Bandul

b. Menanya

Siswa mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Berdasarkan apa yang guru amati pada saat siswa melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu siswa yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan pukulan pada pencak silat dengan benar.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Siswa mencari data mengenai cara pukulan pada pencak silat yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan pukulan pada pencak silat.

Dengan siswa melakukan pukulan baik itu pukulan depan, dan juga pukulan samping dengan dari posisi awal, pelaksanaan, dan sikap akhir

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai pukulan pada pencak silat, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Siswa akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temanya. Siswa mengamati baik dari posisi awal, pelaksanaan, dan sikap akhir

e. Mengomunikasikan

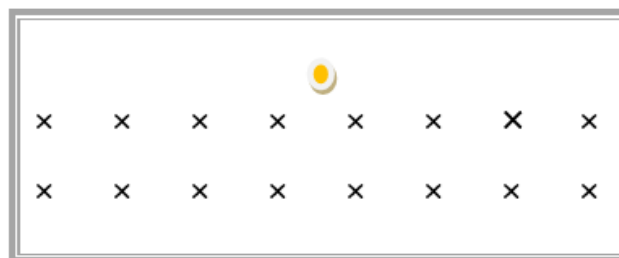
Siswa mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan pukulan pada pencak silat yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan pukulan pada pencak silat dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

• **Penutup (10 menit)**



- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Siswa bersama guru melakukan refleksi

Ajukan kepada siswa pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana cara melakukan pukulan dalam pencak silat dengan benar?
- e. Siswa melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- b. Siswa bersama-sama guru berdoa

Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.



Pertemuan ke 2

• Pendahuluan (15 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- Guru memimpin doa
- Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat,
- Pemanasan, siswa di bagi menjadi 2 bershaf



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep apa itu pukulan pada pencak silat, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya mengenai pukulan pencak silat.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: beberapa pukulan pada pencak silat.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan pukulan pada pencak silat.
- Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi pukulan pada pencak silat, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep pukulan pada pencak silat menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

A. **Aktivitas Pembelajaran**

a. **Mengamati**

Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan juga video pukulan pada pencak silat yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan sikap awal, pelaksanaan, dan akhir



Pukulan Depan



Pukulan Sangkal Bandul

b. **Menanya**

Siswa mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Berdasarkan apa yang guru amati pada saat siswa melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu siswa yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan pukulan pada pencak silat dengan benar.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Siswa mencari data mengenai cara pukulan pada pencak silat yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan pukulan pada pencak silat.

Dengan siswa melakukan pukulan baik itu pukulan depan, dan juga pukulan samping dengan dari posisi awal, pelaksanaan, dan sikap akhir

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai pukulan pada pencak silat, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Siswa akan dibagi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temannya. Siswa mengamati baik dari posisi awal, pelaksanaan, dan sikap akhir

e. Mengomunikasikan

Siswa mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan pukulan pada pencak silat yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan pukulan pada pencak silat dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

• Penutup (10 menit)

- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Siswa bersama guru melakukan refleksi

Ajukan kepada siswa pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 2) Bagaimana cara melakukan pukulan dalam pencak silat dengan benar?

f. Siswa melakukan pelepasan dan pelepasan



g. Siswa bersama-sama guru berdoa

Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

a) Jenis tes / penilaian

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Pukulan Depan					
2.	Pukulan Sangkal Bandul					
	JUMLAH					

b) Pedoman penskoran

Ada 3 faktor yang akan membuat skor siswa dapat terukur

- Pukulan Depan
 - ✓ Posisi badan sikap siap atau kuda-kuda
 - ✓ Pandangan lurus kedepan
 - ✓ Untuk hasil yang optimal pukulan depan dapat dibantu oleh pergerakan bahu
 - ✓ Putaran pinggang yang mendukung untuk pemindahan berat badan ke bagian depan tangan
- Pukulan Sangkal Bandul
 - ✓ Posisi badan sikap siap atau kuda-kuda
 - ✓ Pandangan lurus kedepan
 - ✓ Pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan ditekuk ($\pm 90^\circ$)
 - ✓ Pukulan sangkal bandul adalah tangan diayun dari bawah ke atas

Yogyakarta, 22 Oktober 2017

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 14 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VII (tujuh)/ satu
Materi	: Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)
Alokasi Waktu	: 6 x 40 menit (2JP)

A. Kompetensi inti untuk siswa

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

B. Kegiatan yang harus dilakukan oleh guru

1. Guru atau siswa yang telah dikategorikan mampu untuk memperagakan dan siswa yang lain untuk memperhatikan dan menganalisis.
2. Guru memotivasi siswa untuk bertanya dengan cara guru menyajikan beberapa pertanyaan.
3. Guru menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi
4. Guru menganalisis segala perilaku siswa selama proses pembelajaran.

5. Kegiatan yang dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang lebih rumit, dari yang ringan ke yang berat.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>1.1.c Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh atau kodrat</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling Membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p>

	<p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3	<p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>3.3.1 Mengidentifikasi lompat jauh gaya jongkok</p> <p>3.3.2 Memahami konsep teknik dasar lompat jauh gaya jongkok</p> <p>3.3.3 Mampu menjelaskan lompat jauh gaya jongkok di dalam teknik dasar dalam atletik</p>
4	<p>4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya</p>	<p>4.3.1 Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>4.3.2 Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan benar.</p>

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat

3.1.1 Siswa mampu mengidentifikasi lompat jauh gaya jongkok dalam teknik dasar atletik dengan benar

3.1.2 Siswa dapat memahami konsep lompat jauh gaya jongkok dengan benar

3.1.3 Siswa dapat menjelaskan lompat jauh gaya jongkok di dalam teknik dasar dalam atletik

4.1.1 Siswa dapat melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok dalam teknik dasar atletik yang dilakukan secara individu 1 kali.

4.1.2 Siswa dapat melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok dengan 1 kali pertemuan.

E. Materi Pembelajaran

Tema : Atletik

Sub Tema : Lompat Jauh Gaya Jongkok

Materi Pembelajaran Reguler

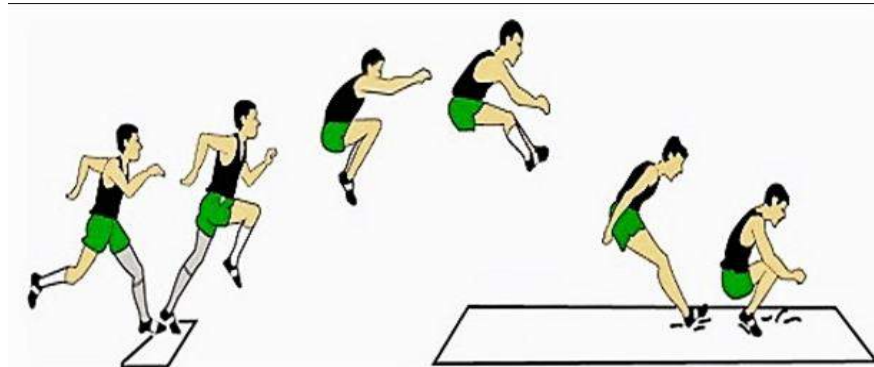
a) Lompat jauh gaya jongkok

Lompat jauh ini sendiri adalah melakukan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki baik itu kaki kanan ataupun kiri supaya bisa menghasilkan jarak yang sejauh mungkin.

Cara melakukan lompat jauh :

- 1) **Awalan**, gerakan lompat jauh dilakukan dengan ancang-ancang. Melakukan awalan atau ancang-ancang dengan lari secepat mungkin hingga melakukan tumpuan dibalog lompat atau papan tumpuan. Pada waktu melakukan awalan jangan menoleh ke mana-mana akan tetapi konsentrasi ke arah tolakan.
- 2) **Tolakan atau tumpuan**, gerakan tolakkan pada lompat jauh merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam melompat. Cara melakukan tolakkan atau tumpuan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya yaitu; (1) Tumpuan kaki pada balok lompat dilakukan dengan satu kaki, boleh dilakukan dengan kaki kanan atau kaki kiri. Gunakanlah kaki yang paling kuat. (2) Pada waktu kaki menumpu harus tepat di atas balok lompat diikuti badan condong ke depan disusul kaki yang lain diangkat ke arah depan atas dengan sudut tolakan antara 40 derajat sampai 50 derajat.
- 3) **Melayang di Udara**, setelah melakukan tumpuan dengan badan condong ke depan, kaki diayunkan ke depan utnuak membantu berat badan ke atas disusul kaki tumpu juga diayunkan ke depan. Pada waktu kita melayang lutut ke dua kaki sedikit ditekuk seperti sikap jongkok. pada posisi kaki diayunkan ke depan yang diikuti kedua tangan diayunkan. hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

- 4) **Sikap Mendarat**, Untuk posisi mendarat, ke dua kaki ditekuk posisi jongkok dengan tumit mendarat terlebih dahulu. berat badan di dorong ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan.



1. Materi Pembelajaran Remedial
 - a) Melakukan lompat jauh gaya jongkok
2. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - a) Siswa membaca buku pegangan siswa mata pelajaran penjas kelas VII semester 1 (satu)
 - b) Mempelajari materi lompat jauh gaya jongkok

F. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Komando dan Latihan

G. Media, Alat/Bahan

1. Media

a. Video

Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok. 2017. Imam Agus. (<https://www.youtube.com/watch?v=djjjgsfndUU&t=2s> diunduh 21 Oktober 2017, pukul 08.51)

Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok. 2016. Reza Alfa. (<https://www.youtube.com/watch?v=GOTxaEpWGe8&t=283s> diunduh tanggal 21 Oktober 2017, pukul 09.05)

2. Alat dan Bahan

- a) Peluit
- b) Papan Tumpuan
- c) Bak Pasir
- d) Cangkul

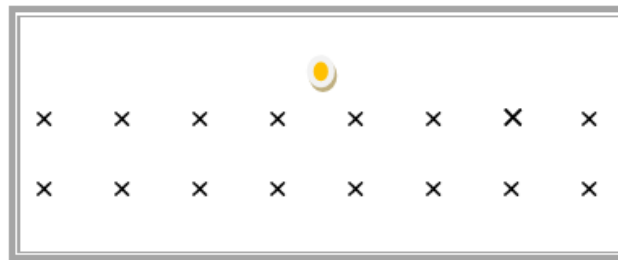
H. Sumber Belajar

- 1) Susnadi.2012.Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok. (<https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2012/12/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>, diunduh tanggal 21 Oktober 2017 pukul 09.24)
- 2) Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok. 2017. Imam Agus. (<https://www.youtube.com/watch?v=djjjqsfnUU&t=2s> diunduh 21 Oktober 2017, pukul 08.51)
- 3) Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok. 2016. Reza Alfa. (<https://www.youtube.com/watch?v=GQTxaEpWGe8&t=283s> diunduh tanggal 21 Oktober 2017, pukul 09.05)
- 4) Narasumber : Bapak Tri Waluyo Guru Mapel Penjas SMP N 14 Yogyakarta

I. Langkah-langkah Pembelajaran (Kegiatan Pembelajaran)

Pertemuan I

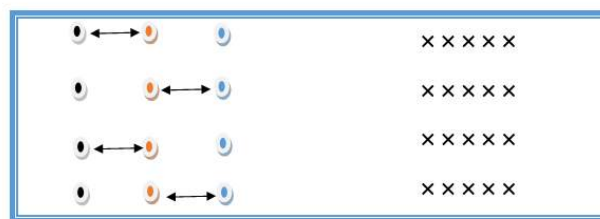
- **Pendahuluan (15 menit)**
 - a. Guru membariskan siswa menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
 - b. Guru memimpin doa
 - c. Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat,
 - d. Pemanasan, siswa di bagi menjadi 2 bershaf



Keterangan

● = Guru
 × = Siswa

- e. Siswa di bagi menjadi 4 banjar dengan melakukan kegiatan penguatan pada kaki dengan melakukan lompat menggunakan kaki terkuat.



Keterangan

●, ●, ● = Cone
 × = Siswa

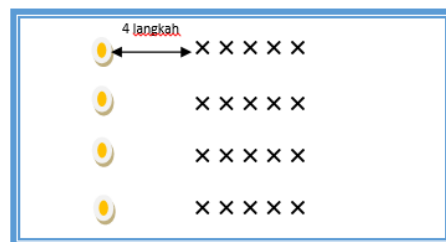
- f. Siswa melakukan percobaan lompat tanpa awalan



Keterangan

● = Cone
 × = Siswa

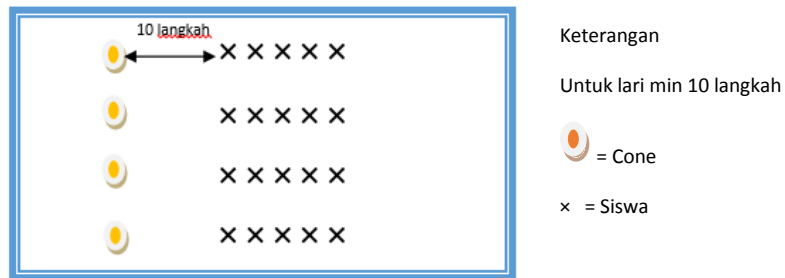
- g. Siswa melakukan percobaan lompat menggunakan awalan jalan



Keterangan

● = Cone
 × = Siswa

- h. Siswa melakukan percobaan lompat menggunakan awalan lari



- i. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep apa itu lompat jauh gaya jongkok, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya mengenai lompat jauh gaya jongkok.
- j. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: lompat jauh gaya jongkok.
- k. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan lompat jauh gaya jongkok.
- l. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi lompat jauh gaya jongkok, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep lompat jauh gaya jongkok menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

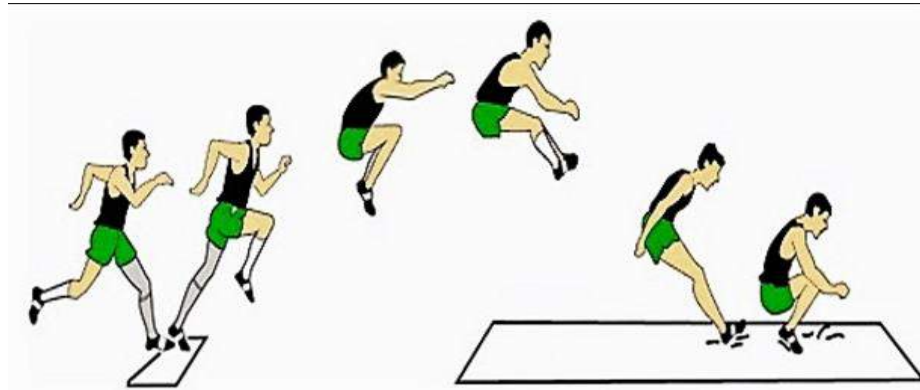
• **Kegiatan inti (55 menit)**

A. **Aktivitas Pembelajaran**

a. **Mengamati**

Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan juga video lompat jauh gaya jongkok yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

GAMBAR LOMPAT JAUH



Gambar Lompat Jauh

b. Menanya

Siswa mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Berdasarkan apa yang guru amati pada saat siswa melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu siswa yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Siswa mencari data mengenai cara lompat jauh gaya jongkok yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Dengan siswa melakukan lari sprint ke daerah papan tumpuan, setelah di papan tumpuan siswa melakukan tolakan dengan menggunakan kaki terkuat yang kemudian pada saat melayang siswa kedua kaki sedikit di tekuk. Pada saat mendarat siswa mengambil dengan posisi jongkok seperti katak kedua tangan lurus kedepan.

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai lompat jauh gaya jongkok, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Siswa akan dibagi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temannya. Siswa mengamati baik dari segi awalan, tolakan maupun akhiran.

e. Mengomunikasikan

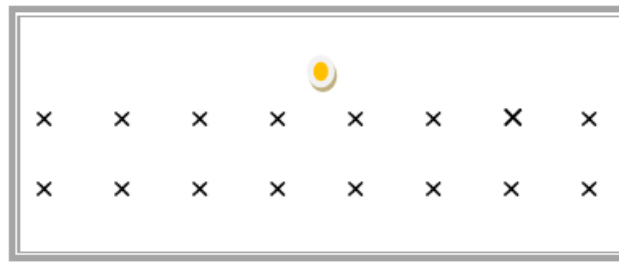
Siswa mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan lompat jauh gaya jongkok yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

• Penutup (10 menit)


- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Siswa bersama guru melakukan refleksi

Ajukan kepada siswa pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana cara melakukan lompat jauh dengan benar?
- e. Siswa melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

 = Guru

x = Siswa

b. Siswa bersama-sama guru berdoa

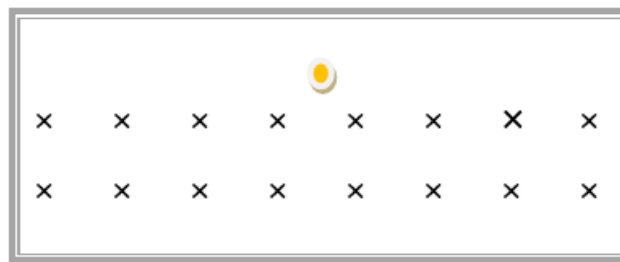
Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

Pertemuan ke 2

Pertemuan I

- **Pendahuluan (15 menit)**

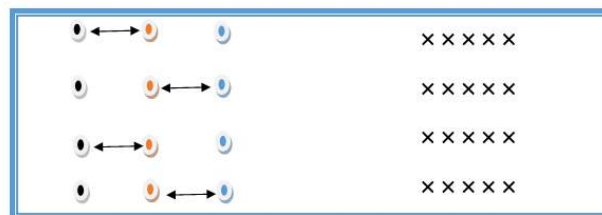
- Guru membariskan siswa menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- Guru memimpin doa
- Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat,
- Pemanasan, siswa di bagi menjadi 2 bershaf



Keterangan

= Guru
 = Siswa

- Siswa di bagi menjadi 4 banjar dengan melakukan kegiatan penguatan pada kaki dengan melakukan lompat menggunakan kaki terkuat.



Keterangan

, , = Cone
 = Siswa

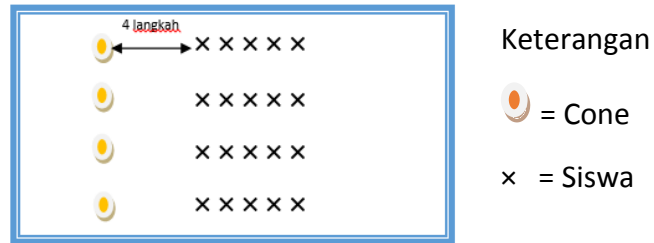
- Siswa melakukan percobaan lompat tanpa awalan



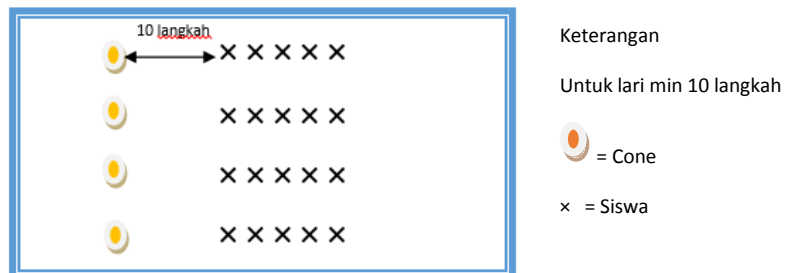
Keterangan

= Cone
 = Siswa

- g. Siswa melakukan percobaan lompat menggunakan awalan jalan



- h. Siswa melakukan percobaan lompat menggunakan awalan lari



- i. Guru menanyakan kepada siswa mengenai konsep apa itu lompat jauh gaya jongkok, dengan memancing siswa menceritakan pengalamannya mengenai lompat jauh gaya jongkok.
- j. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: lompat jauh gaya jongkok.
- k. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan lompat jauh gaya jongkok.
- l. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi lompat jauh gaya jongkok, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep lompat jauh gaya jongkok menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

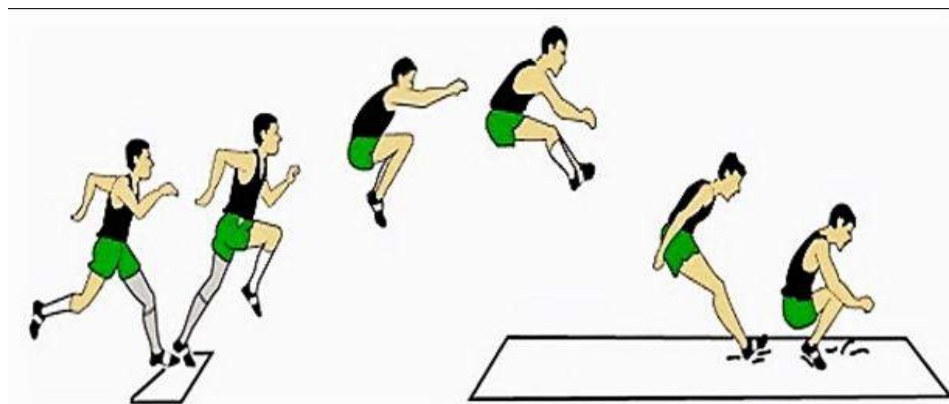
- **Kegiatan inti (55 menit)**

- A. **Aktivitas Pembelajaran**

- a. **Mengamati**

Siswa melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar dan juga video lompat jauh gaya jongkok yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

GAMBAR LOMPAT JAUH



Gambar Lompat Jauh

- b. **Menanya**

Siswa mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera.

Berdasarkan apa yang guru amati pada saat siswa melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu siswa yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

- c. **Mengumpulkan informasi/Mencoba**

Siswa mencari data mengenai cara lompat jauh gaya jongkok yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Dengan siswa melakukan lari sprint ke daerah paaan tumpuan, setelah di papan tumpuan siswa melakukan tolakan dengan menggunakan kaki terkuat yang kemudian pada saat melayang siswa kedua kaki sedikit di tekuk. Pada saat mendarat siswa mengambil dengan posisi jongkok seperti katak kedua tangan lurus kedepan.

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai lompat jauh gaya jongkok, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Siswa akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temanya. Siswa mengamati baik dari segi awalan, tolakan maupun akhiran.

e. Mengomunikasikan

Siswa mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan lompat jauh gaya jongkok yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

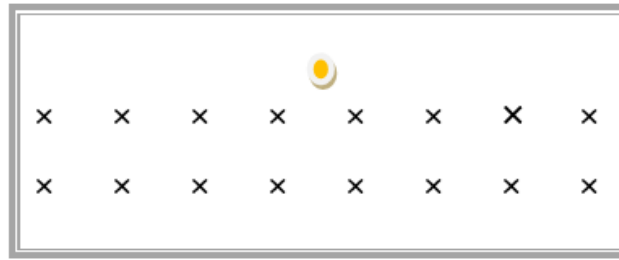
• Penutup (10 menit)

- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Siswa bersama guru melakukan refleksi


Ajukan kepada siswa pertanyaan:


- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 2) Bagaimana cara melakukan lompat jauh dengan benar?

e. Siswa melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

 = Guru

 = Siswa

c. Siswa bersama-sama guru berdoa

Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

a) Jenis tes / penilaian

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR				Jumlah
		1	2	3	4	
1.	Sikap Awal					
2.	Tolakan					
3.	Melayang					
4.	Mendarat					
	JUMLAH					

b) Pedoman penskoran

Ada 4 faktor yang akan membuat skor siswa dapat terukur

- Sikap Awal
 - ✓ Siswa lari anjang-ancang dengan secepat-cepatnya dengan pandangan lurus ke papan balok
- Tolakan
 - ✓ Siswa melakukan tolakan dengan kaki terkuat dan tidak melebihi dari papan balok dengan posisi badan agak condong kedepan. Apabila melebihi maka di katakana dis
- Melayang
 - ✓ Pada saat melayang kedua kaki agak sedikit ditekuk dengan persiapan posisi jongkok
- Mendarat
 - ✓ Pada saat mendarat posisi tubuh jongkok dengan kedua tangan lurus kedepan.

Yogyakarta, 22 Oktober 2017

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 14 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: VII (tujuh)/ satu
Materi	: Permainan Bola Voli (Passing Bawah)
Alokasi Waktu	: 6 x 40 menit (2JP)

A. Kompetensi inti untuk peserta didik

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

B. Kegiatan yang harus dilakukan oleh guru

1. Guru atau siswa yang telah dikategorikan mampu untuk memperagakan dan siswa yang lain untuk memperhatikan dan menganalisis.
2. Guru memotivasi siswa untuk bertanya dengan cara guru menyajikan beberapa pertanyaan.
3. Guru menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi
4. Guru menganalisis segala perilaku siswa selama proses pembelajaran.
5. Kegiatan yang dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang lebih rumit, dari yang ringan ke yang berat.

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>	<p>1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>1.1.c Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh atau kodrat</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan aktifitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling Membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p>

	<p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3	<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p>	<p>3.1.1 Memahami pengertian dari passing bawah dari permainan bola voli.</p> <p>3.1.2 Memahami konsep teknik dasar passing bawah dari permainan bola voli</p>
4	<p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>4.1.1 Melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli</p> <p>4.1.2 Melakukan teknik dasar passing bawah dengan benar pada permainan bola voli</p>

D. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat

3.1.1 Peserta didik dapat memahami pengertian mengenai passing bawah dengan benar

3.1.2 Peserta didik dapat memahami teknik dasar dalam melakukan passing bawah dengan benar

4.1.1 Peserta didik dapat melakukan kegiatan passing bawah dalam permainan bola voli yang dilakukan secara individu selama 1 menit

4.1.2 Peserta didik dapat melakukan kegiatan passing bawah dalam permainan bola voli dengan 1 kali pertemuan.

E. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan Bola Besar

Sub Tema : Passing bawah

1. Materi Pembelajaran Reguler

a) Passing bawah

Passing bawah merupakan salah satu dari teknik dasar permainan bola voli. Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut :

1) Awalan

- Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit condong ke arah depan.
- Berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah.
- Kedua tangan saling berpegangan, yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, kemudian saling berpegangan

2) Gerak pelaksanaan

- Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus.
- Perkenaan bola pada bagian proksimal dari lengan, di atas pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut 45° dengan badan.
- Lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

3) Gerak Lanjutan

- Setelah lengan mengenai bola, kaki harus diap melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan lengan untuk passing-bawah dibawa ke depan (tidak melebihi sudut 90° dengan bahu/badan).

2. Materi Pembelajaran Remedial
 - a) Melakukan passing bawah sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit
3. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - a) Peserta didik membaca buku pegangan siswa mata pelajaran penjas kelas VII semester 1 (satu)
 - b) Mempelajari materi tentang passing bawah

F. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Metode : Komando

G. Media, Alat/Bahan

1. Media

a. Video

Video Pembelajaran Bola voli. 2016. Wulan Azva Diana (<https://www.youtube.com/watch?v=ja-IR4-B1E4> di unduh tanggal 20 April 2016, pukul 15.28)

2. Alat dan Bahan

- a) Bola voli : 6 buah
- b) Peluit
- c) Stopwatch
- d) Lapangan Bola Voli

H. Sumber Belajar

- 1) Panca Andrianisma. 2016 . Pengertian Passing bawah <http://43sports.blogspot.co.id/2016/05/cara-melakukan-teknik-dasar-passing-bawah.html> diunduh tanggal 29 Oktober 2017, pukul 04.53)
- 2) Narasumber : Bapak Tri Waluyo Guru Mapel Penjas SMP N 14 Yogyakarta
- 3)

I. Langkah-langkah Pembelajaran (Kegiatan Pembelajaran)



Pertemuan I

- **Pendahuluan (15 menit)**

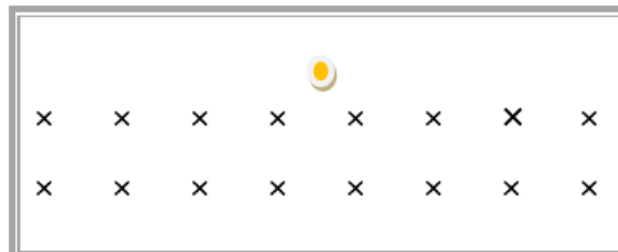
- a. Guru membariskan peserta didik menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Peregangan Statis





Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- e. Peregangan Dinamis



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- f. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep apa itu passing bawah, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya mengenai passing bawah.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: passing bawah.

- h. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan passing bawah.
- i. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi passing bawah, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep passing bawah menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

• **Kegiatan inti (55 menit)**

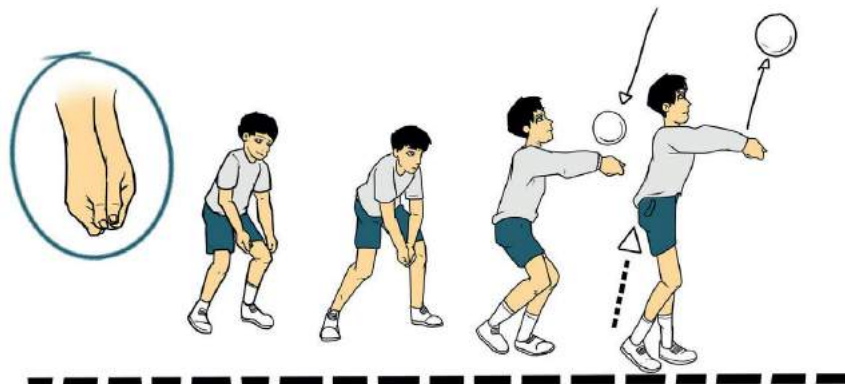
A. **Aktivitas Pembelajaran**

a. **Mengamati**

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati passing bawah yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, posisi badan dsb.



Gambar Passing Bawah dari Depan



Gambar Passing Bawah dari Samping

b. Menanya

Peserta didik mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera. Berdasarkan apa yang guru amati pada saat peserta didik melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu peserta didik yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan passing bawah.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Peserta didik mencari data mengenai cara passing bawah yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing bawah

- 1) Aktivitas passing bawah dilakukan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk, tangan saling berpegangan (tangan kanan dan kiri) dengan mengayunkan tangan ke arah atas yang sejajar dengan bahu. Posisi badan agak condong ke arah depan.
- 2) Melakukan aktivitas tersebut dapat dicoba setiap individu akan tetapi tetap dalam pengawasan guru

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai passing bawah, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Peserta didik akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temanya. Peserta didik mengamati baik dari segi awalan, pelaksanaan maupun akhiran

e. Mengomunikasikan

Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan passing bawah yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan passing bawah dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

• **Penutup (10 menit)**



- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana cara melakukan passing bawah dengan benar
- e. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

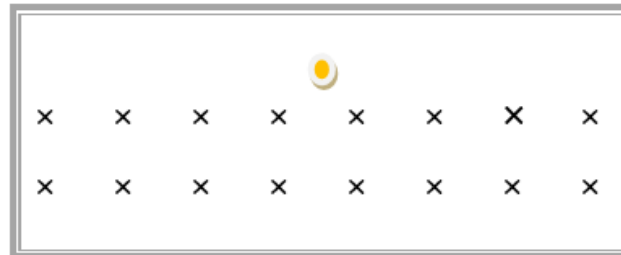
-  = Guru
 = Siswa

- f. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
- g. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.



Pertemuan II

- **Pendahuluan (15 menit)**

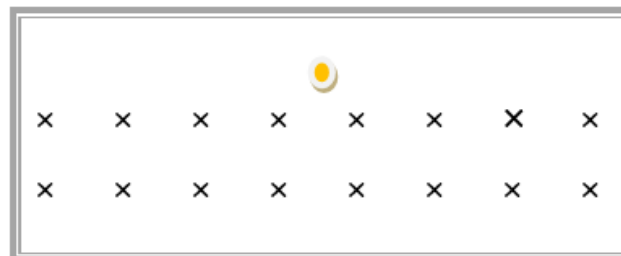
- a. Guru membariskan peserta didik menjadi dua bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Peregangan Statis





Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- e. Peregangan Dinamis



Keterangan

-  = Guru
-  = Siswa

- f. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep apa itu passing bawah, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya mengenai passing bawah.
- g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: passing bawah.
- h. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan passing bawah.

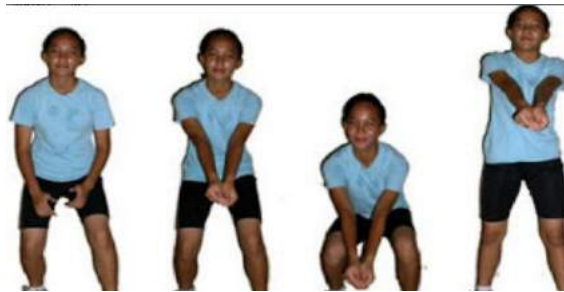
- i. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi passing bawah, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep passing bawah menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan.

- **Kegiatan inti (55 menit)**

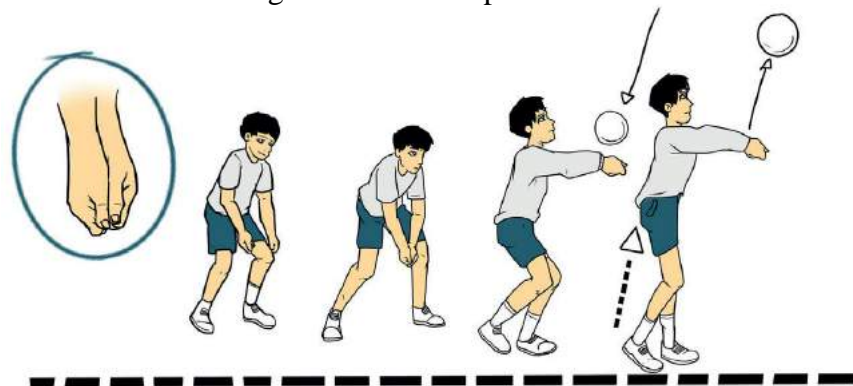
- A. **Aktivitas Pembelajaran**

- a. **Mengamati**

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati passing bawah yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, posisi badan dsb.



Gambar Passing Bawah dari Depan



Gambar Passing Bawah dari Samping

b. Menanya

Peserta didik mulai merumuskan pertanyaan terkait dengan hal-hal baru yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang telah diamati, seperti konsep dan juga cara melakukan yang benar agar tidak terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera. Berdasarkan apa yang guru amati pada saat peserta didik melakukan pertama kali. Guru akan memilih salah satu peserta didik yang dianggap benar melakukannya akan di jadikan contoh. Bagaimana cara melakukan passing bawah.

c. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Peserta didik mencari data mengenai cara passing bawah yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing bawah

- 1) Aktivitas passing bawah dilakukan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk, tangan saling berpegangan (tangan kanan dan kiri) dengan mengayunkan tangan ke arah atas yang sejajar dengan bahu. Posisi badan agak condong ke arah depan.
- 2) Melakukan aktivitas tersebut dapat dicoba setiap individu akan tetapi tetap dalam pengawasan guru

d. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai passing bawah, peserta didik mulai membuat kesimpulan dari apa yang mereka telah lakukan. Peserta didik akan dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok yang dimana setiap kelompok salah satunya akan melakukan dan yang lainnya mengamati apa yang dilakukan temannya. Peserta didik mengamati baik dari segi awalan, pelaksanaan, maupun akhiran.

e. Mengomunikasikan

Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan passing bawah yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan bagaimana cara melakukan passing bawah dengan benar serta dapat mengatasi kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi pada kegiatan tersebut

• **Penutup (10 menit)**



- a. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi yang diberikan
- b. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan aktivitas dengan baik, dan memberikan remedial untuk siswa.
- c. Guru memberikan tugas siswa
- d. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana cara melakukan passing bawah dengan benar?
- e. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan



Keterangan

-  = Guru
 = Siswa

- f. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
- g. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

LAMPIRAN

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

a) Jenis tes / penilaian

No	Nama	Skor Melakukan Passing Bawah				Keterangan
		13 kali	15 kali	17 kali	20 kali	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						

b) Pedoman penskoran

- ✚ Skor 20, jika peserta didik mampu melakukan passing bawah dengan sangat baik sangat baik
- ✚ Skor 17, jika peserta didik mampu melakukan passing bawah dengan baik

- ✚ Skor 15 , jika peserta didik mampu melakukan passing bawah dengan cukup
- ✚ Skor 13, jika peserta didik mampu melakukan passing bawah kurang baik

Yogyakarta, 2 Oktober 2017

Mengetahui

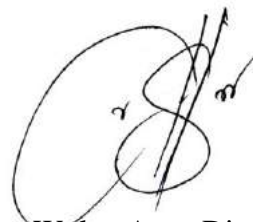
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva Diana

NIM : 146012411123

21	5353	MUHAMMAD SULTHAN ANSARI	L
22	5354	NAFISA EDGINA DEVITASARI	P
23	5355	NANDA SAPUTRA	L	S
24	5356	NUR AISYAH	P	S
25	5357	NURZEN RAFEDY	L	S
26	5358	PURI ARUM SARI	P
27	5359	RENDIYAN DANU DWI YUNANTA	L	S	S
28	5360	REZA NURHANAFI	L
29	5361	RISTIFA NUR SALMA	P
30	5362	RIYAN ROSID NUR FRANDIKA	L
31	5363	SHIFA INDAH PALUPI	P
32	5364	SRI LESTARI	P
33	5365	TERIYANA PUTRI LARASHATI	P
34	5366	WINDY NAILA FAIZA RAMADHANI	P

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo, S.Pd
NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva D
NIM : 14601241123

21	5387	NAJWA ALYA RAMADHAN	P
22	5388	NISFU LAILY	P
23	5389	NURIZAL RIDHO PANGESTU	L
24	5390	RADEN BAGUS MUHAMMAD FARREL GIBRAN ADHY WIJAYA	L
25	5391	RISKA TRI WULANDARI	P
26	5392	RUSPITA ANDARINI	P
27	5393	SANDY YUDHA PRATAMA	L	.	.	S
28	5394	SANTI MAHARDIKA	P
29	5395	SAVIO GILARDINO	L	S	.	.	.
30	5396	SAYODI CAFALERA	L	S
31	5397	SERHENA VIDYA BENTANG ARWANDI	P	.	S
32	5398	TIARA HANUM KAUSARANI	P
33	5399	TIARANISA EKA NOVEMITA	P
34	5400	WINSA RANGGA SAPUTRA	L

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo, S.Pd

NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva D

NIM : 14601241123

21	5421	FIKRI RAMADHANI	L	I
22	5422	GERRY SAPUTRA	L
23	5423	HAFIZH ABIYU AMMAR	L
24	5424	IDA BAGUS GEDHE ARJUNA	L
25	5425	IS NAINI NUR ANNISA	P
26	5426	MOHAMMAD KIKI TRIANTO	L
27	5427	MUHAMAD RICKY DARMAWAN	L	S	.	.	.
28	5428	OKTARIA RAHMADANI	P
29	5429	RADITYA DWIPRATAMA	L
30	5430	REGINA NIKEN LARAS MAHARANI	P
31	5431	RIFA'AT ARYASATYA	L
32	5432	TIARA INDRIA PUTRI	P
33	5433	VALENTINO SETIADI	L	S	.	.	.
34	5434	YULIA NANDA SAPUTRI	P

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo, S.Pd
NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva D
NIM : 14601241123


21	5455	MARIZKIA WIDYA PRADITA	P
22	5456	MUHAMMAD RAAFI KURNIAWAN	L
23	5457	MUHAMMAD RAMADHANI KURNIAWAN	L
24	5458	NABILA BILQIS PARAMITHA ZULKARNAEN	P
25	5459	NAOMI SHIFRA AGUSTIANA	P
26	5460	OKTA HERY	L
27	5461	RAIHAN HUTOMO	L
28	5462	REFIN CAMILIA	P
29	5323	RENDIKA DIMAN PUTRA PRAWIRA	L	S	.
30	5463	RIZKY PUTRA ADI PRAWIRA	L
31	5464	SHERINA	P
32	5465	SYABRYAN TITO LAKSONO	L
33	5466	SYAFA KAMILA KURNIAWATI	P
34	5467	TITANIA RISKY AYUNINGTYAS	P	T	T

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo, S.Pd
NIP : 2101

Mahasiswa



Wulan Azva D
NIM : 14601241123

DAFTAR NILAI SISWA
KELAS VII A
SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal							
				PS	UnderRing	PB	LOMPAT JAUH	LARI 60 m			
1	5333	ANDHIKA ATMAJA	L	85	80	75	4				
2	5334	ANGELIA ERSADRIANI	P	80	78	75	4				
3	5335	ANTIKA DEANOVITA SARI	P	80	79	80	4				
4	5336	ARSYADI INDRA HASAN PRIHAMBADA	L	S	85	80	s				
5	5337	ARYA KUSUMA WARDHANA	L	75	78	80	4				
6	5338	ATHAYA RAKHA PRAKOSA	L	85	80	95	3				
7	5339	DAFA SUKMA WIBOWO	L	80	78	75	3				
8	5340	DEMY ALDORA	P	80	78	75	3				
9	5341	EVELIA ASTI KHAIRUNNISA	P	85	77	80	3				
10	5342	FANITA EKA JULIANING KAHASMIYAH	P	80	80	75	3				
11	5343	FARIS FAUZI BAWAZIR	L	90	79	85	4				
12	5344	HAJAR RAHBYA AZZARA	P	80	78	85	4				
13	5345	KRISNO ANDRIANO	L	90	80	95	s				
14	5346	KURNIASIH	P	80	76	80	4				
15	5347	LAUDIA ANANDA EKA PUTRI	P	90	79	80	4				
16	5348	M. LANDUNG PRAMULIYA	L	85	80	90	4				
17	5349	MUHAMMAD AKMAL ARIANSYAH	L	85	81	S	4				
18	5350	MUHAMMAD ALIF RIZKY SAPUTRA	L	85	79	85	3				
19	5351	MUHAMMAD AMRI	L	85	79	S	3				
20	5352	MUHAMMAD NAUFAL NUUR HAKIM	L	90	78	85	3				

21	5353	MUHAMMAD SULTHAN ANSARI	L	80	75	85	4				
22	5354	NAFISA EDGINA DEVITASARI	P	80	80	80	4				
23	5355	NANDA SAPUTRA	L	80	79	80	s				
24	5356	NUR AISYAH	P	80	76	S	s				
25	5357	NURZEN RAFEDY	L	75	76	T	4				
26	5358	PURI ARUM SARI	P	75	76	80	3				
27	5359	RENIYAN DANU DWI YUNANTA	L	85	83	85	4				
28	5360	REZA NURHANAFI	L	90	82	95	4				
29	5361	RISTIFA NUR SALMA	P	85	77	80	3				
30	5362	RIYAN ROSID NUR FRANDIKA	L	90	76	80	4				
31	5363	SHIFA INDAH PALUPI	P	75	75	80	3				
32	5364	SRI LESTARI	P	80	75	75	3				
33	5365	TERIYANA PUTRI LARASHATI	P	90	75	75	4				
34	5366	WINDY NAILA FAIZA RAMADHANI	P	90	79	90	4				

KETERANGAN

PS = PENGENALAN SHUTTLECOCK

PB = PASSING BAWAH

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo, S.Pd
NIP 2101

Yogyakarta, 5 November 2017

Mahasiswa



Wulan Azva Diana
NIM 14601241123

DAFTAR NILAI SISWA
KELAS VII B
SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal										
				PS	UnderRing	PB	RB	LOMPAT JAUH	LARI 60 m					
1	5367	ALFARIZKY FAUZAN EKA NUGRAHA	L	.	78	83	S	81	87					
2	5368	ANANDA RAFLY EKA PRASETYA	L	.	81	75	2	81	83					
3	5369	ANANDA VALLENTINA SALSABILA	P	.	77	75		81	87					
4	5370	ANNISA BULAN KENANGA	P	.	80	75		79	91					
5	5371	ARINDA NOORMAGUPITA KEN SAVITRIE	P	.	77	75		77	84					
6	5372	BIMOSENO PUTRO HARYOKO	L	.	83	75	2	81	75					
7	5373	DESI AYU PURWITA SARI	P	.	80	75		81	95					
8	5374	DICKA YUNianto PRASTYAWAN	L	.	80	75	2	81	83					
9	5375	FAIZAL ILHAM IBRAHIM	L	.	82	78	S	87	95					
10	5376	FAJAR DWI NUGROHO	L	.	79	S	S	85	S					
11	5377	FITRIANI PUTRI KURNIA LESTARI	P	.	78	75		s	91					
12	5378	HAMZAH RADIFA PUTRA	L	.	83	78	3	87	95					
13	5379	HANIF HAMDANI	L	.	79	78	S	s	95					
14	5380	INTAN FITRIANA	P	.	77	75		81	91					
15	5381	IQBAL RAMADHAN IRSYAD YUDIONO	L	.	83	92	3	83	83					
16	5382	KARISMA VERY PRADANA	L	.	82	83	3	85	75					
17	5383	KEYSHA ALEA MAHESWARI	P	.	77	83		s	84					
18	5384	LENI SETYANINGSIH	P	.	77	75		79	87					
19	5385	MUHAMAD IQBAL JAMIL	L	.	83	75	3	83	S					
20	5386	MUHAMMAD ADISTYA FADLY ARYA SAPUTRA	L	.	85	95	4	83	87					
21	5387	NAJWA ALYA RAMADHAN	P	.	81	78	4	83	87					

22	5388	NISFU LAILY	P	.	78	75	4	79	87				
23	5389	NURIZAL RIDHO PANGESTU	L	.	78	83	3	85	95				
24	5390	RADEN BAGUS MUHAMMAD FARREL GIBRAN ADHY WIJAYA	L	.	81	78	3	85	95				
25	5391	RISKA TRI WULANDARI	P	.	83	83	3	77	87				
26	5392	RUSPITA ANDARINI	P	.	84	75	3	75	87				
27	5393	SANDY YUDHA PRATAMA	L	.	81	92	4	87	91				
28	5394	SANTI MAHARDIKA	P	.	82	78		81	91				
29	5395	SAVIO GILARDINO	L	.	79	92	2	87	S				
30	5396	SAYODI CAFALERA	L	.	85	92	4	t	95				
31	5397	SERHENA VIDYA BENTANG ARWANDI	P	.	78	75		77	84				
32	5398	TIARA HANUM KAUSARANI	P	.	79	75		77	75				
33	5399	TIARANISA EKA NOVEMITA	P	.	75	83		83	95				
34	5400	WINSA RANGGA SAPUTRA	L	.	77	78	3	85	87				

KETERANGAN

PS = PENGENALAN SHUTTLECOCK

PB = PASSING BAWAH

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo, S.Pd
NIP 2101

Yogyakarta, 5 November 2017

Mahasiswa



Wulan Azva Diana
NIM 14601241123

DAFTAR NILAI SISWA
KELAS VII C
SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal										
				PS	UnderRing	PB	LOMPAT JAUH	LARI 60 M						
1	5401	ABI AUFA	L	.	79	84	91	95						
2	5402	AGATHA SERAVINA	P	.	79	78	81	83						
3	5403	ALERDA FRISCHA NAVALYTA	P	.	78	78	79	79						
4	5404	AMRETA SHOFI	P	.	78	75	77	S						
5	5405	ANISA OKTAVIA FITRI DEWI HASRIANI	P	.	81	78	77	S						
6	5406	ANJANA RAMADHANI	P	.	80	78	79	75						
7	5407	ARVIDIA SALSABILLA AVA LOCHITESVARA	P	.	79	78	i	83						
8	5408	BENECDICTUS KAROL WOJTYFA PUTRA SANTOSO	L	.	81	84	79	75						
9	5409	BONIFASIUS KAREL LAKSAMANA PRATISTA	L	.	83	84	91	87						
10	5410	CHINTIA KUNTHI SEKAR AYUNINGTYAS	P	.	78	78	79	83						
11	5411	DANIEL ALVINO KRISNANTO	L	.	84	81	83	91						
12	5412	DANMAS ALI BAYULAKSONO	L	.	81	78	83	75						
13	5413	DESTA SHIKA AZALIA	P	.	80	78	83	87						
14	5414	DICKY PRASTYONO	L	.	81	78	85	87						
15	5415	DIMAS DANENDRA DIOTOMO	L	.	79	81	87	87						
16	5416	DIMAS DANISWARA DIOTOMO	L	.	S	81	87	91						
17	5417	DIONISIUS BINTANG MACHIKO WIJAYA	L	.	81	78	85	83						
18	5418	EMILIA VEBY	P	.	75	75	79	75						
19	5419	EVA SAPUTRI DEWI	P	.	80	75	79	79						
20	5420	FAISYA AURA ANGELINA	P	.	79	78	77	91						
21	5421	FIKRI RAMADHANI	L	.	88	87	87	91						

22	5422	GERRY SAPUTRA	L	.	81	87	87	95					
23	5423	HAFIZH ABIYU AMMAR	L	.	78	78	85	95					
24	5424	IDA BAGUS GEDHE ARJUNA	L	.	85	87	79	79					
25	5425	IS NAINI NUR ANNISA	P	.	83	81	85	95					
26	5426	MOHAMMAD KIKI TRIANTO	L	.	79	S	87	87					
27	5427	MUHAMAD RICKY DARMAWAN	L	.	85	87	85	91					
28	5428	OKTARIA RAHMADANI	P	.	80	87	83	91					
29	5429	RADITYA DWIPRATAMA	L	.	77	78	s	83					
30	5430	REGINA NIKEN LARAS MAHARANI	P	.	77	78	83	87					
31	5431	RIFA'AT ARYASATYA	L	.	78	81	85	87					
32	5432	TIARA INDRIA PUTRI	P	.	79	75	77	75					
33	5433	VALENTINO SETIADI	L	.	81	93	85	S					
34	5434	YULIA NANDA SAPUTRI	P	.	81	81	85	91					

KETERANGAN

PS = PENGENALAN SHUTTLECOCK

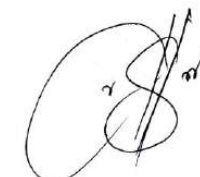
PB = PASSING BAWAH

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo, S.Pd
NIP2101

Yogyakarta, 5 November 2017
Mahasiswa



Wulan Azva Diana
NIM 14601241123

DAFTAR NILAI SISWA
KELAS VII D
SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal										
				PS	UnderRing	PB	LOMPAT JAUH	LARI 60 M						
1	5435	AFRELINO SATRIA NUR KHARIM	L	85	79	t	84	81						
2	5436	ALIEFIAN BADAR YAHYA	L	75	77	81	81	78						
3	5437	ALIFFIAN RAFITO FATKHURRAHMAN	L	80	80	78	87	81						
4	5438	ALVIN LUQMANUL HAKIM	L	80	82	81	87	93						
5	5439	ANANG RIZKY ABADI	L	90	82	84	87	93						
6	5440	ARIFIN SANTOSO	L	80	86	84	87	75						
7	5441	AZZARA NABILA ANARGYA PRATAMA	P	75	78	78	75	87						
8	5442	BENY RONALD ADITAMA	L	90	83	87	87	s						
9	5443	BERNARDETHA DINI PERMATASARI	P	75	82	81	81	90						
10	5444	BINTANG ABI PUTRA	L	S	84	84	84	75						
11	5445	CHIBDY AJENG MUSTIKASARY	P	75	80	78	78	84						
12	5446	CHRISTINA ENJELI SONGJANAN	P	t	s	t	t	s						
13	5447	DHEVA CLAVINOVA LAUREE	L	80	84	78	78	75						
14	5448	DINDA DIVA MAHARANI	P	75	81	78	78	84						
15	5449	EKASANTI PUTRI AGUSTIN	P	75	76	75	78	81						
16	5450	FAIZ KHANSA ABIMANYU	L	80	77	75	84	87						
17	5451	FRENDRASCO AFNOD LEONARDO SONGJANAN	L	t	t	t	t	t						
18	5452	GRESSALY NAJWA GIANADA SAKTITA	P	75	77	78	78	84						
19	5453	HERI WAHYU NUGROHO	L	80	87	84	84	78						
20	5454	HERNANDO DHANU KUSUMA	L	85	82	81	87	81						
21	5455	MARIZKIA WIDYA PRADITA	P	80	79	78	81	90						
22	5456	MUHAMMAD RAAFI KURNIAWAN	L	85	81	81	84	75						
23	5457	MUHAMMAD RAMADHANI KURNIAWAN	L	82	83	87	87	84						

24	5458	NABILA BILQIS PARAMITHA ZULKARNAEN	P	80	79	81	81	93					
25	5459	NAOMI SHIFRA AGUSTIANA	P	75	80	78	78	78					
26	5460	OKTA HERY	L	85	79	90	87	84					
27	5461	RAIHAN HUTOMO	L	85	75	84	84	78					
28	5462	REFIN CAMILIA	P	80	76	75	75	75					
29	5323	RENDIKA DIMAN PUTRA PRAWIRA	L	100	79	81	90	84					
30	5463	RIZKY PUTRA ADI PRAWIRA	L	90	81	81	84	81					
31	5464	SHERINA	P	75	79	78	78	93					
32	5465	SYABRYAN TITO LAKSONO	L	85	84	90	87	90					
33	5466	SYAFA KAMILA KURNIAWATI	P	85	80	78	81	90					
34	5467	TITANIA RISKY AYUNINGTYAS	P	85	78	81	81	90					

KETERANGAN

PS = PENGENALAN SHUTTLECOCK

PB = PASSING BAWAH

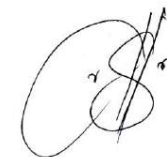
Mengetahui
Guru Mata Pelajaran



Tri Waluyo
NIP 2101

Yogyakarta, 5 November 2017

Mahasiswa



Wulan Azva Diana
NIM 14601241123



Observasi Pembelajaran



Observasi Pembelajaran



Pembelajaran di Lapangan



Pembelajaran di Lapangan



Proses Pembelajaran



Proses Pembelajaran



Proses Pembelajaran



Proses Pembelajaran



Persiapan Pembelajaran



Foto Bersama



Ekskul Silat



Ekskul Silat



Senyum, salam, sapa



Senyum, salam, sapa



Plangisasi



Plangisasi