

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN SMP N 2 SRUMBUNG MENGGUNAKAN METODE  
*PROBLEM BASED LEARNING***

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Eka Permana Putra  
NIM 14601244003

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN SMP N 2 SRUMBUNG MENGGUNAKAN METODE  
*PROBLEM BASED LEARNING***

**Oleh :**

**Eka Permana Putra**

**NIM 14601244003**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan metode *problem based learning*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah kepala sekolah, guru PJOK dan siswa SMP N 2 Srumbung. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Instrumen utama adalah peneliti dengan menggunakan alat bantu pedoman observasi dan pedoman wawancara. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik pemeriksaan keabsahan data menggunakan *member check* dan triangulasi.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan metode *problem based learning* belum terlaksanakan dengan baik. Berbagai kendala yang dihadapi adalah guru belum sepenuhnya siap dalam menggunakan kurikulum 2013, serta kurangnya sarana dan prasana dan media pembelajaran di sekolah.

*Kata kunci* : Implementasi, Pembelajaran PJOK, Metode *Problem Based Learning*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eka Permana Putra

NIM : 14601244003

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan SMP N 2 Srumbung  
Menggunakan Metode Problem Based Learning

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 13 Juli 2018

Yang menyatakan,



Eka Permana Putra

NIM.14601244003

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN SMP N 2 SRUMBUNG MENGGUNAKAN METODE  
PROBLEM BASED LEARNING**


Disusun Oleh :

Eka Permana Putra  
NIM. 14601244003


Telah memenuhi syarat dan di setujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 13 Juli 2018

Mengetahui,  
Ketua Jurusan POR,

  
Dr. Guntur, M.Pd  
NIP 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Aris Fajar Pambudi, M.Or  
NIP 19820522 2009121 1 006

HALAMAN PENGESAHAN




Tugas Akhir Skripsi  
IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN SMP N 2 SRUMBUNG MENGGUNAKAN METODE  
PROBLEM BASED LEARNING

Disusun Oleh :

Eka Permana Putra

NIM. 14601244003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 20 Juli 2018

Nama/Jabatan	TIM PENGUJI	
	Tanda Tangan	Tanggal
Aris Fajar Pambudi, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		7/8.2018
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or Sekretaris Penguji		6/8/2018
Soni Nopemberi, M.Pd., Ph.D., Penguji I		02/08/2018

Yogyakarta, Juli 2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **HALAMAN MOTTO**

1. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain (QA, Al Insyirah)
2. Masalah ada bukan untuk dihindari, namun untuk dihadapi dengan senyuman meskipun menyakitkan

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan kepada orang tua saya tercinta yaitu Bapak Suroto dan Ibu Casmiyati yang selalu memanjatkan doa, memberikan dorongan dan motivasi. Untuk Dwi Ilham Putra , Ajeng Rahma Yudhita, dan keluarga besar Simbah Pawiro yang selalu memberikan bantuan tanpa pamrih dan memberikan dukungan serta motivasi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP N 2 Srumbung Menggunakan Metode Pembelajaran *Problem Based Learning* “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini..
2. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, selaku Penasehat Akademik yang selalu memberi semangat dan pengarahan selama perkuliahan.
3. Kepala Sekolah SMP N 2 Srumbung, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Artiati Guru PJOK SMP N 2 Srumbung yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Seluruh peserta didik kelas VII SMP N 2 Srumbung yang telah meluangkan waktu dan membantu kelancaran penelitian ini.
6. Teman-teman PJKR D 2014 yang selalu memberikan semangat, saran, dan motivasi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca dan pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 13 Juli 2018

Yang menyatakan,



Esa Dermana Putra

NIM.14601244003

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Pengembangan .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Pustaka .....	9
1. Implementasi Kurikulum 2013 .....	9
2. Tinjauan Umum Kurikulum 2013.....	10
3. Hakikat Belajar .....	14
4. Hakikat Pembelajaran Jasmani .....	15
5. Tujuan Pembelajaran Jasmani .....	16

6. Tinjauan Umum Tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	18
7. <i>Problem Based Learning</i> (PBL) .....	19
8. Kelebihan dan Kekurangan <i>Problem Based Learning</i> (PBL) .....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	24
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
1. Desain Penelitian .....	27
2. Subyek dan Objek penelitian .....	28
3. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
4. Teknik Pengumpulan Data .....	28
5. Instrument Penelitian .....	31
6. Teknik Analisis Data .....	34
7. Keabsahan Data .....	37
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
Deskripsi Umum Lokasi Penelitian .....	39
A. Hasil Penelitian .....	40
B. Pembahasan .....	45
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Implikasi .....	47
C. Keterbatasan Penelitian .....	48
D. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	49
<b>LAMPIRAN</b> .....	51

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pedoman Observasi Guru dan Siswa Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Metode <i>Problem Based Learning</i> .....	32
Tabel 2. Kisi-Kisi Wawancara Kepala Sekolah. ....	33
Tabel 3. Kisi-Kisi Wawancara Guru.....	33
Tabel 4. Kisi-Kisi Wawancara Siswa.....	34
Tabel 5. Jumlah Siswa Menurut Kelas dan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 6. Tabel Pengamatan Pembelajaran.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Adaptasi Analisis Data Model Miles dan Huberman.....	35
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat-surat Penelitian.....	52
Lampiran 2.Catatan Lapangan.....	57
Lampiran 3.Lembar Observasi.....	60
Lampiran 4.Lembar Pengamatan.....	61
Lampiran 5.Reduksi Data .....	67
Lampiran 6.Display Data .....	68
Lampiran 7. Silabus.....	72
Lampiran 7.Jadwal Pelajaran SMP N 2 Srumbung.....	126
Lampiran 9.RPP.....	127
Lampiran 10.Foto Dokumentasi.....	142

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peningkatan dan penyempurnaan pendidikan nasional sangat diperlukan untuk mewujudkan pembangunan nasional terutama dalam bidang pendidikan. Pendidikan juga tentunya akan disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, kesenian, adat istiadat serta kebutuhan pembangunan terutama di sekolah-sekolah. Peningkatan dan penyempurnaan pendidikan nasional dapat berupa pengembangan kurikulum. Pengembangan kurikulum 2013 adalah penyempurnaan pola pikir, penguatan tata kelola kurikulum, pendalaman dan perluasan materi, penguatan proses pembelajaran dan penyesuaian beban belajar agar dapat menjamin kesesuaian antara apa yang diinginkan dengan apa yang dihasilkan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi ini sangat pesat. Perkembangan ini menuntut setiap individu memiliki keterampilan dan pengetahuan yang tinggi agar dapat bersaing dengan individu lain. Mendapatkan keterampilan dan pengetahuan tersebut harus dimulai sejak dini. Pendidikan memiliki peran yang penting untuk menghasilkan individu yang cerdas dan terampil.

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengubah tingkah laku individu maupun kelompok melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan dapat terjadi di lingkungan sekitar dimana terdapat aktivitas sosial. Proses pendidikan dapat terjadi dalam tiga lingkungan pendidikan yang dikenal dengan Trilogi Pendidikan. Trilogi Pendidikan tersebut yaitu, pendidikan didalam keluarga (pendidikan informal),

pendidikan didalam sekolah (pendidikan formal), dan pendidikan di dalam masyarakat (pendidikan non formal).

Pendidikan di sekolah merupakan pendidikan formal yang melibatkan guru dan siswa. Interaksi antara guru dan siswa ini dapat disebut sebagai proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan suatu proses penyampaian ilmu dari guru ke siswa. Tujuan pendidikan pada dasarnya mengantarkan para siswa menuju perubahan tingkah laku baik intelektual, moral, maupun sosial budaya. Proses pembelajaran mempunyai tujuan agar siswa dapat mencapai kompetensi seperti yang diharapkan.

Proses pembelajaran yang efektif dapat terlihat dari adanya interaksi dua arah antara guru dengan siswa. Menurut Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013 tentang implementasi kurikulum 2013 menganut pandangan dasar bahwa pengetahuan tidak dipindahkan begitu saja dari guru ke siswa. Siswa adalah subjek yang memiliki kemampuan secara aktif mencari, mengolah, mengkontruksi, dan menggunakan pengetahuan. Siswa adalah pusat pembelajaran saat proses belajar mengajar (*student centered*), sementara guru berperan sebagai fasilitator yang memfasilitasi siswa untuk secara aktif menyelesaikan masalah dan membangun pengetahuannya secara berpasangan ataupun berkelompok (kolaborasi antar siswa). Agar tercipta pembelajaran yang efektif maka perlu adanya pembelajaran aktif. Yaitu pembelajaran yang memungkinkan siswa berperan aktif dalam pembelajaran tersebut dalam bentuk interaksi antar siswa maupun siswa dengan guru pada saat pembelajaran.

Proses pembelajaran harus terdapat suatu aktivitas. Aktivitas yang dilakukan tidak hanya oleh guru, melainkan siswa sebagai peserta didik. Adanya aktivitas oleh siswa didalam proses pembelajaran maka dapat merangsang dan mengembangkan bakat yang dimilikinya, membuat siswa cenderung berfikir kritis, dan dapat memecahkan masalah-masalah dalam pembelajaran. Aktivitas belajar adalah dasar untuk guru (pendidik) dan siswa (peserta didik) untuk mencapai tujuan dan hasil belajar. Adanya aktivitas proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik. Aktivitas dalam proses pembelajaran berpusat kepada siswa sebagai peserta didik.

Guru harus memilih metode pembelajaran yang tepat dalam proses pembelajaran, agar siswa dapat mengikuti dan menerima materi pembelajaran dengan baik. Ada berbagai metode pembelajaran dalam kurikulum 2013, salah satunya adalah *problem based learning* (pembelajaran berbasis masalah). *Problem Based Learning* adalah suatu pendekatan pembelajaran yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar tentang cara berfikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah, serta untuk memperoleh pengetahuan dan konsep yang esensial dari materi pelajaran. Pembelajaran berbasis masalah digunakan untuk merangsang berfikir tingkat tinggi dalam situasi berorientasi masalah, termasuk didalamnya belajar bagaimana belajar. Peran guru dalam pembelajaran berbasis masalah adalah menyajikan masalah, mengajukan pertanyaan, dan memfasilitasi penyelidikan dan dialog. *Problem Based Learning* merupakan suatu model pembelajaran yang melibatkan siswa untuk memecahkan masalah melalui tahap-tahap metode ilmiah sehingga siswa dapat mempelajari pengetahuan yang

berhubungan dengan masalah tersebut dan sekaligus memiliki keterampilan untuk memecahkan masalah. *Problem Based Learning* merupakan proses pembelajaran yang titik awal pembelajaran berdasarkan masalah dalam kehidupan nyata dan kemudian dari masalah ini siswa dirangsang untuk mempelajari masalah ini berdasarkan pengetahuan dan pengalaman baru.

Guru sebaiknya dapat menerapkan berbagai macam metode pembelajaran. Metode pembelajaran tersebut harus disesuaikan dengan kondisi peserta didik, sarana dan prasarana sekolah. Diharapkan guru dapat menerapkan metode pembelajaran, agar peserta didik dapat mengikuti dan menerima materi pembelajaran dengan baik, dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga kelas VII pada tanggal 18 Januari 2018, guru menyatakan SMP N 2 Srumbung baru menggunakan Kurikulum 2013 ditahun pelajaran 2017/2018 khususnya untuk kelas VII. Guru mata pelajaran menggunakan dua metode yang berbeda dalam proses pembelajaran, yaitu saintifik dan PBL. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa kelas yang siswanya kurang mampu mengikuti pembelajaran ketika guru memakai metode pembelajaran saintifik. Berdasarkan pernyataan guru mata pelajaran, masih terjadi permasalahan saat proses pembelajaran terkait sarana dan prasarana sekolah. Sarana dan prasarana yang ada di sekolah masih sangat kurang. Masih ada beberapa alat pembelajaran yang belum lengkap dan sudah rusak, seperti bola sepak, hanya ada 5 bola dan 1 diantaranya sudah tidak layak pakai. Sedangkan di permendikbud setidaknya sekolah harus memiliki 6 buah bola yang

layak pakai. Untuk peralatan atletik juga banyak kurang, seperti tongkat estafet hanya ada beberapa buah, cakram dan peluru ada beberapa yang rusak dan itu menurutnya sangat jauh dari kata cukup untuk proses pembelajaran.

Guru masih terlibat aktif dalam proses pembelajaran atau bisa disebut *student centered*. Pada proses pembelajaran, setiap sebelum menuju ke pelaksanaan atau praktek dilapangan, guru menyampaikan pembelajaran di dalam kelas selama kurang lebih 15 menit dengan menggunakan media gambar dan video. Terkadang masih terkendala karena tidak semua ruang kelas mempunyai proyektor. Kemudian pada pembelajaran dilapangan guru memberikan instruksi atau contoh kemudian siswa menirukan. Terkadang pada prosesnya masih ada siswa yang kesulitan mengikuti instruksi dari guru, guru harus mengulang-ulang instruksi tersebut sampai siswa paham. Hal ini menyita banyak waktu saat proses pembelajaran berlangsung. Sehingga ada pokok bahasan lain yang tidak dapat disampaikan oleh guru kepada siswa.

Siswa juga dirasa kurang aktif saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat dilihat dari jarangya siswa bertanya maupun menanggapi pertanyaan, siswa jarang mengkomunikasikan kesulitan yang dialami kepada guru dan siswa juga sering terlambat dalam mengumpulkan tugas apabila diberi tugas. Karena itulah guru mata pelajaran masih beranggapan sulit untuk menjalankan metode pembelajaran yang berpusat pada siswa, terutama metode pembelajaran menggunakan model *problem based learning*.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti berniat untuk melakukan penelitian dengan judul: “Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP N 2 Sumbung Menggunakan Metode *Problem Based Learning*”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak kendala dalam proses pembelajaran, yaitu sarana dan prasarana sekolah yang kurang menunjang proses belajar mengajar.
2. Guru masih terlibat aktif dalam proses pembelajaran atau bisa disebut *student centered*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Permasalahan yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah “implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Sumbung menggunakan metode *problem based learning*.”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka perlu adanya perumusan masalah. Perumusan masalah tersebut adalah “Bagaimanakah Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP N 2 Sumbung Menggunakan Metode Pendekatan *Problem Based Learning*?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan metode pendekatan *problem based learning*.

## **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini akan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### 1. Teoritis

Dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi yaitu sebagai tujuan dalam pengembangan teori dan praktek dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah sehingga dapat dijadikan masukan dan pertimbangan bagi sekolah dalam mengambil kebijakan-kebijakan terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan Kurikulum 2013 terutama di sekolah yang bersangkutan.

#### b. Bagi Guru

Sebagai subyek pembelajaran maka dengan hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan masukan kepada guru dalam kaitannya dengan penerapan proses

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan Kurikulum 2013 seperti penentuan metode pembelajaran, pengelolaan kelas, penggunaan sarana dan prasarana, penanggulangan masalah dalam pembelajaran serta penciptaan iklim pembelajaran yang lainnya.

c. Bagi Siswa

Siswa sebagai peserta didik diharapkan dapat memahami dengan baik kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Kurikulum 2013 saat ini dan menjadi salah satu pendorong bagi siswa untuk lebih tekun dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

d. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat menilai proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan Kurikulum 2013 khususnya menggunakan metode pendekatan problem based learning, dan semakin paham mengenai proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan Kurikulum 2013.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Pustaka**

#### **1. Implementasi Kurikulum 2013**

Setiawan (2004: 39) menjelaskan implementasi adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan proses interaksi antara tujuan dan tindakan untuk mencapainya serta memerlukan jaringan pelaksana, birokrasi yang efektif. Sedangkan Mulyasa (2013: 93) mengemukakan bahwa implementasi adalah suatu proses penerapan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak, baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan ataupun nilai, dan sikap. Berdasarkan definisi implementasi tersebut, implementasi kurikulum dapat didefinisikan sebagai suatu proses penerapan ide, konsep, dan kebijakan kurikulum (kurikulum potensial) dalam suatu aktivitas pembelajaran, sehingga peserta didik mampu menguasai seperangkat kompetensi tertentu, sebagai hasil interaksi dengan lingkungan.

Miller dan Seller dalam Mulyasa (2013: 93), menjelaskan bahwa implementasi kurikulum merupakan suatu proses penerapan konsep, ide, program atau tatanan kurikulum ke dalam praktek pembelajaran atau aktivitas-aktivitas baru, sehingga terjadi perubahan terhadap sekelompok orang yang diharapkan untuk berubah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa implementasi kurikulum merupakan proses pelaksanaan ide, program atau aktivitas baru dengan

harapan orang lain dapat menerima dan melakukan perubahan terhadap suatu pembelajaran dan memperoleh hasil yang diharapkan. Implementasi kurikulum akan bermuara pada pelaksanaan pembelajaran yakni bagaimana agar isi kurikulum dapat dikuasai oleh siswa secara tepat dan optimal.

Tugas guru dalam implementasi kurikulum adalah mengondisikan dan memfasilitasi lingkungan belajar agar dapat memberikan kemudahan belajar siswa. Menurut Mulyasa (2013: 99) dalam implementasi kurikulum guru dituntut untuk secara profesional merancang pembelajaran efektif dan bermakna, mengorganisasikan pembelajaran, memilih pendekatan pembelajaran yang tepat, menentukan prosedur pembelajaran dan pembentukan kompetensi secara efektif, serta menetapkan kriteria keberhasilan.

## **2. Tinjauan Umum Tentang Kurikulum 2013**

### **a. Pengertian Kurikulum**

- 1) Saylor & Alexander dalam Tim Pengembang MKDP Kurikulum dan Pembelajaran (2011: 4), mendefinisikan bahwa kurikulum adalah segala usaha sekolah dalam rangka mempengaruhi anak untuk belajar, baik dalam ruang kelas maupun di luar sekolah.
- 2) Harold B. Albery dalam Tim Pengembang MKDP Kurikulum dan Pembelajaran (2011: 4), mendefinisikan bahwa kurikulum adalah segala kegiatan oleh sekolah bagi pelajar, kegiatan yang disajikan oleh sekolah ini dibedakan

antara kegiatan yang dilakukan di dalam kelas dan di luar kelas, serta kegiatan yang dilakukan di dalam dan luar sekolah.

- 3) Arifin dalam Tim Pengembang MKDP Kurikulum dan Pembelajaran (2011: 1), mendefinisikan bahwa kurikulum adalah salah satu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, sekaligus merupakan pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran pada semua jenis dan jenjang pendidikan.
- 4) UU. No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, mendefinisikan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan peraturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai pendidikan tertentu (Bab 1 pasal 1 ayat 19).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kurikulum adalah sejumlah rencana isi yang merupakan sejumlah tahapan belajar yang didesain untuk siswa dengan petunjuk institusi pendidikan yang isinya berupa proses yang statis ataupun dinamis dan kompetensi yang harus dimiliki untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

#### **b. Kurikulum 2013**

Kurikulum 2013 adalah kurikulum terbaru yang diluncurkan oleh Departemen Pendidikan Nasional mulai tahun 2013 ini sebagai bentuk pengembangan dari kurikulum sebelumnya yaitu kurikulum 2006 atau Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara terpadu. Hal ini senada dengan apa yang ditegaskan dalam

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 29 bahwa kurikulum merupakan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggara kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Pemerintah secara berkelanjutan melakukan upaya untuk menyempurnakan Kurikulum 2013 yang saat ini sedang diterapkan di beberapa sekolah sasaran. Beberapa saat yang lalu, di bulan Juni tahun 2016, Pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan telah menerbitkan sejumlah peraturan baru dan empat diantaranya bisa dijadikan landasan yuridis bagi penerapan kurikulum 2013 yang telah direvisi. Peraturan baru tersebut dalam Artikel Pendidikan adalah sebagai berikut :

1. Permendikbud No. 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah yang digunakan sebagai acuan utama pengembangan standar isi, standar proses, standar penilaian pendidikan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, dan standar pembiayaan.
2. Permendikbud No. 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah yang memuat tentang Tingkat Kompetensi dan Kompetensi Inti sesuai dengan jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Kompetensi Inti meliputi sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan ketrampilan. Ruang lingkup materi yang spesifik untuk setiap mata pelajaran dirumuskan berdasarkan

Tingkat Kompetensi dan Kompetensi Inti untuk mencapai kompetensi lulusan minimal pada jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

3. Permendikbud No. 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah yang merupakan kriteria mengenai pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan dasar dan satuan pendidikan dasar menengah untuk mencapai kompetensi lulusan.
4. Permendikbud No. 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan yang merupakan kriteria mengenai lingkup, tujuan, manfaat, prinsip, mekanisme, prosedur, dan instrumen penilaian hasil belajar peserta didik yang digunakan sebagai dasar dalam penilaian hasil belajar peserta didik pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Penilaian hasil belajar oleh pesertadidik bertujuan untuk memantau dan mengevaluasi proses, kemajuan belajar, dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan.
5. Permendikbud No. 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 beserta lampirannya. Menurut peraturan ini bahwa kompetensi inti pada kurikulum 2013 merupakan tingkat kemampuan untuk mencapai standar kompetensi lulusan yang harus dimiliki seorang peserta didik pada setiap tingkat kelas. Sementara yang dimaksud dengan kompetensi dasar adalah kemampuan dan materi pembelajaran minimal yang harus dicapai peserta didik untuk suatu mata pelajaran pada masing-masing satuan pendidikan yang mengacu pada kompetensi inti.

### 3. Hakikat Belajar

Belajar adalah berubah. Perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari sederhana menjadi kompleks dan selanjutnya. Menurut Cronbach dalam Suhadi (2008:39), *Learning is shown by a change in behavior as a result of experience*. Belajar yang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami dan dengan mengalami tersebut pembelajar menggunakan panca indranya. Sumadi Suryabrata menyimpulkan pendapatnya tentang belajar yaitu: bahwa belajar itu membawa perubahan, perubahan itu didapatkannya kecakapan baru dan perubahan itu karena usaha atau sengaja.

Menurut Ganong dalam Suhadi (2008:39), belajar dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengubah perilaku berdasarkan pengalaman dan mengingat adalah kemampuan mengulang kembali peristiwa-peristiwa sebelumnya pada tingkat sadar atau dibawah sadar. Belajar mencakup perubahan respon terhadap rangsang. Beberapa penulis percaya bahwa memori disebabkan oleh beberapa perubahan secara fisik atau jejak ingatan (*memory trace*) pada sistem syaraf yang dihasilkan dari belajar. Apapun bagian dari otak yang terlibat dalam belajar, beberapa perubahan secara fisik secara logis terjadi pada *synapses*, situs anatomisnya adalah satu neuron merangsang neuron yang lain. Pendapat Leukel (1968:364), tentang belajar menyatakan bahwa: *if it can be shown that learning changes occur at synapses between nerve cells (whatever parts of brain are involved), what is the nature of synaptic changes? "Molar" changes are discussed first*. Jika dapat diamati, belajar

adalah perubahan yang terjadi pada *synapse* antara sel-sel syaraf (apapun bagian otak yang terlibat).

Menurut Ganong dalam Suhadi (2009:39), perubahan-perubahan jangka panjang pada fungsi *synapses* dapat terjadi akibat riwayat suatu impuls di *synapses*; artinya hantaran *synapestik* dapat diperkuat atau diperlemah sesuai pengalaman masa lalu. Perubahan-perubahan tersebut sangat menarik karena jelas mewakili berbagai bentuk proses belajar dan daya ingat. Perubahan-perubahan tersebut meliputi *potensiasi posttetanik, habituasi, dan sensitisasi*

#### **4. Hakikat Pembelajaran Jasmani**

Pembelajaran pendidikan jasmani berkaitan dengan belajar gerak dan mengajar gerak. Teori belajar gerak adalah merupakan suatu proses adaptasi individu terhadap lingkungan atau kondisi tertentu yang dapat mengakibatkan perubahan pada individu. Sedangkan mengajar menurut Lutan dalam Suhadi (2008:40) adalah seperangkat kegiatan yang sengaja oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada seseorang yang diajarkan. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian pembelajaran pendidikan jasmani. Nicholds dalam Suhadi (2008:41) berpendapat bahwa *in learning motor skills children generally pass three stages of learning. In the first stage they begin to grasp an understanding of the sequence of the task, how body parts are use, and control of space and movement qualities for successful performance. The second stage is the practice stage in which children refine pattern, correcting errors as needed. The*

*third stage involves mastery learning and relatively automatic performance in which the skill is habituated.* Dalam belajar keterampilan motorik pada anak-anak umumnya melalui tiga tahap. Yang pertama, anak-anak mulai mengerti dan memahami urutan tugas, bagaimana bagian-bagian tubuh digunakan, dan kontrol tentang ruangan dan kualitas gerak untuk keberhasilan dalam penampilannya. Hal ini dimulai dari penjelasan dan contoh atau demonstrasi guru, kemudian mencoba latihan atau mengeksplorasi gerakan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak dan untuk menampilkan keterampilan. Tahap kedua adalah tahap latihan. Pada tahap ini anak-anak memperbaiki pola gerakan, mengkoreksi kesalahan-kesalahan sebagaimana yang diperlukan. Pada tahap ini umpan balik sangat penting untuk membantu mereka memiliki gerakan yang benar.

## **5. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Menurut pendapat Voltmer *et al* (1979), Larson (1970) Bucher (1993) dalam Guntur (2009:12) tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual, dan kesehatan. Secara khusus Vannier dan Foster (1966), dan Daughtery dan Lewis (1979) menyebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani yang diajarkan oleh guru dilingkungan sekolah adalah (1) membantu perkembangan fisik setiap siswa, (2) meningkatkan kemampuan fisik anak, mengembangkan kepandaian yang beraneka ragam, penyesuaian diri, memanfaatkan tenaga yang dimiliki guna menghadapi

tugas-tugas yang ada dengan situasi yang bervariasi,(3) memungkinkan tiap-tiap anak terus melakukan aktivitas fisik untuk memperoleh pengalaman gerak, (4) membantu anak-anak dalam memperoleh pengalaman yang menyenangkan dengan temannya, (5) membantu anak-anak bagaimana kerja sama satu dengan yang lain dan bekerja dengan sukses sebagai anggota kelompok, (6) latihan dengan menggunakan proses belajar secara alamiah melalui penelitian dan penemuan, melalui kreativitas dan imajinasi fisik, (7) mengembangkan koordinasi fisik dan mental, kontrol diri, dan (8) memberikan kesempatan untuk memperoleh pengalaman seluas-luasnya dalam semua model gerakan dan aktivitas, keduanya dengan peralatan dan tanpa peralatan dengan cara yang berbeda sepanjang mungkin.

Tujuan utama program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan menurut Lawson dan Palcek (1981) adalah sebagai berikut (1) memberikan kesempatan siswa untuk belajar bagaimana bergerak secara terampil dan cekatan, (2) memberi kesempatan siswa untuk memahami berbagai pengaruh dan akibat keterlibatan mereka dalam kegiatan jasmani yang menggembirakan, (3) membantu siswa untuk mamadukan keterampilan baru yang dibutuhkan dengan pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya, (4) meningkatkan kemampuan siswa untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka secara rasioanal. Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan anak secara keseluruhan melalui kegiatan aktivitas jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan.

## **6. Tinjauan Umum Tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromascular*, intelektual dan emosional. Pendidikan Jasmani menurut Soepartono (2000:1) merupakan pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktifitas yang digunakan adalah bentuk gerak olahraga sehingga kurikulum pendidikan jasmani di sekolah diajarkan menurut cabang-cabang olahraga.

Hastuti (2008: 62) berpendapat Pendidikan Jasmani menekankan pada aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai bagian pendidikan secara keseluruhan yang prosesnya menggunakan aktifitas jasmani atau gerak sebagai alat-alat pendidikan maupun sebagai tujuan yang hendak dicapai adalah menanamkan sikap dan kebiasaan berhidup sehat dengan memanfaatkan pengetahuan dan pengalaman tentang kesehatan, baik yang diperoleh secara formal melalui program sekolah ataupun pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh di luar sekolah. Pendidikan jasmani, mempunyai peran dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun

kelompok dalam pemantapan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang selaras dan seimbang.

### **7. *Problem Based Learning (PBL)***

Mulyasa (2015: 144) mengemukakan, *Problem based learning* merupakan model pembelajaran yang bertujuan merangsang peserta didik untuk belajar melalui berbagai permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari, dihubungkan dengan pengetahuan yang dipelajarinya.

Penerapan dalam mata pelajaran PJOK adalah seperti memberi siswa masalah yaitu menemukan suatu gerakan yang baik dan efektif dengan sumber-sumber yang sudah disediakan, setelah itu siswa membuat gerakan, menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika membuat gerakan dan kemudian mencari solusi secara bersama-sama yang akan di presentasikan di pembelajaran.

Kemampuan siswa yang berlandaskan aspek kognitif,afektif, dan psikomotor dapat terpenuhi. Kognitif ketika menemukan solusi dan mempersentasikanya, afektif ketika menghargai pendapat teman dan psiokomotor ketika mampu melakukan gerakan yang sudah di rancang.

Permasalahan mengenai keefektifan waktu dan keaktifan siswa dapat terpenuhi, waktu benar-benar efektif,waktu sepenuhnya buat siswa dan waktu yang diberikan mampu mebuat siswa aktif dalam mencari,menemukan, memecahkan masalah dan menjelaskan hasil yang didiskusikan.

Susilo, A (2016) mengemukakan, model pembelajaran *problem based learning* dapat dilakukan dengan prosedur sebagai berikut.

a) Mengorientasi peserta didik pada masalah. Tahap ini dilakukan untuk memfokuskan peserta didik (mengamati) masalah yang menjadi objek pembelajaran. Contoh : sebelum pelajaran praktek di lapangan, guru memberikan contoh gerakan didalam ruang kelas melalui media yang berupa video pembelajaran, dan para peserta didik diperintahkan untuk mengamati video pembelajaran tersebut.

b) Mengorganisasikan kegiatan pembelajaran. Pengorganisasian pembelajaran merupakan salah satu kegiatan agar peserta didik menyampaikan berbagai pertanyaan (menanya) terhadap masalah yang disajikan. Contoh : setelah para peserta didik mengamati video pembelajaran, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan seputar materi yang ada didalam video pembelajaran yang sudah ditampilkan. Dan guru berusaha menjelaskan apa yang sekiranya peserta didik belum paham.

c) Membimbing penyelidikan mandiri dan kelompok. Pada tahap ini peserta didik melakukan percobaan (mencoba) untuk memperoleh data dalam rangka menjawab atau menyelesaikan masalah yang dikaji. Contoh : setelah menanya para peserta didik melanjutkan dengan mencoba mempraktekkan materi dilapangan. Pada saat ini, peserta didik bisa dibagi menjadi beberapa kelompok dan memilih satu orang sebagai ketua kelompok. Setelah dibagi dan memilih ketua, kemudian ketua kelompok dipanggil kedepan dan diberi arahan dan contoh gerakan sekali lagi oleh guru tentang materi yang akan dipraktekan. Kemudian ketua kelompok kembali ke anggotanya dan menjadi contoh anggota kelompok lainnya. Nantinya

ketua kelompok yang akan mengontrol anggota kelompok saat mencoba gerakan.

Pada tahap ini siswa dituntut untuk belajar secara mandiri.

d) Mengembangkan dan menyajikan hasil karya. Peserta didik menghubungkan data yang ditemukan dari percobaan dengan berbagai data lain dari berbagai sumber (mengkomunikasikan). Contoh : setelah semua peserta didik dalam kelompok mencoba, kemudian guru memerintahkan setiap kelompok maju kedepan untuk menampilkan materi yang sudah dipraktikkan didepan kelas. Dan guru juga memberikan apresiasi kepada kelompok yang bisa menampilkan gerakan dengan baik dan benar.

e) Analisis dan evaluasi proses pemecahan masalah. Setelah peserta didik mendapat jawaban terhadap masalah yang ada, selanjutnya dianalisis dan dievaluasi (menalar). Contoh : setelah semua kelompok maju kedepan, disesi akhir pembelajaran guru dan peserta didik menganalisis dan mengevaluasi materi dan gerakan yang sudah dipraktikkan. Gerakan apa yang masih banyak kesalahan yang dilakukan dan apa saja sebab terjadinya kesalahan.

## **8. Kelebihan Dan Kekurangan PBL**

### **a Kelebihan model pembelajaran PBL**

Sibrani (2017) mengemukakan Pembelajaran PBL atau berdasarkan masalah memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan model pembelajaran yang lainnya, di antaranya sebagai berikut:

- 1) Pemecahan masalah merupakan teknik yang cukup bagus untuk memahami isi pelajaran.

- 2) Pemecahan masalah dapat menantang kemampuan siswa serta memberikan kepuasan untuk menemukan pengetahuan baru bagi siswa.
- 3) Pemecahan masalah dapat meningkatkan aktivitas pembelajaran siswa
- 4) Pemecahan masalah dapat membantu siswa bagaimana menstansfer pengetahuan mereka untuk memahami masalah dalam kehidupan nyata.
- 5) Pemecahan masalah dapat membantu siswa untuk mengembangkan pengetahuan barunya dan bertanggung jawab dalam pembelajaran yang mereka lakukan.
- 6) Melalui pemecahan masalah bisa memperlihatkan kepada siswa bahwa setiap mata pelajaran (matematika, IPA, sejarah, dan lain sebagainya), pada dasarnya merupakan cara berfikir, dan sesuatu yang harus dimengerti oleh siswa, bukan hanya sekedar belajar dari guru atau dari buku-buku saja.
- 7) Pemecahan masalah dianggap lebih menyenangkan dan disukai siswa
- 8) Pemecahan masalah dapat mengembangkan kemampuan siswa untuk berpikir kritis dan mengembangkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan dengan pengetahuan baru
- 9) Pemecahan masalah dapat memberikan kesempatan pada siswa yang mengaplikasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam dunia nyata.

10) Pemecahan masalah dapat mengembangkan minat siswa untuk secara terus menerus belajar sekalipun belajar pada pendidikan formal telah berakhir.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *problem based learning* mempunyai banyak keunggulan dan memudahkan guru dalam proses belajar mengajar. Oleh karena itu guru harus pintar dalam menyajikan materi agar siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## **2. Kekurangan model pembelajaran PBL**

Sibrani (2017) mengemukakan sama halnya dengan model pengajaran yang lain, model pembelajaran Problem Based Learning juga memiliki beberapa kekurangan dalam penerapannya. Kelemahan tersebut diantaranya:

- a. Manakala siswa tidak memiliki minat atau tidak memiliki kepercayaan bahwa masalah yang dipelajari sulit untuk dipecahkan, maka mereka akan merasa enggan untuk mencoba.
- b. Keberhasilan strategi pembelajaran melalui Problem Based Learning membutuhkan cukup waktu untuk persiapan.
- c. Tanpa pemahaman mengapa mereka berusaha untuk memecahkan masalah yang sedang dipelajari, maka mereka tidak akan belajar apa yang mereka ingin pelajari

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Peneliti Khoerul Anam (2017) "*Analisis Implementasi Pendekatan Saintifik Terhadap Pembelajaran Penjasorkes Kelas X SMA Negeri 1 Minggir*"

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa:

Bapak LC selaku guru penjasorkes sudah menerapkan 5M dalam pendekatan saintifik yaitu mengamati, menanya, mencari informasi atau mencoba, mengasosiasi, mengkomunikasikan atau menyajikan namun belum semua pendekatan saintifik diterapkan di dalam kelas hanya mengamati, menanya, mencari informasi atau mencoba dan mengkomunikasikan atau menyajikan saja namun bapak LC sudah menerapkannya dengan baik serta mampu menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran yang dia laksanakan. Tetapi dalam pelaksanaan keseluruhan pak LC masih belum melaksanakan kegiatan penutup padahal dalamnya ada aspek-aspek yang penting dalam pembelajaran.

## **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan landasan teoritis yang telah disebutkan di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan dan di harapkan dapat di peroleh jawabannya melalui penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan metode *problem based learning*?
2. Bagaimanakah proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berlangsung di SMP N 2 Srumbung ?

3. Faktor apa saja yang menghambat proses implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan *metode problem based learning*?
4. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang ada di SMP N 2 Srumbung ?

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Sugiyono (2009:2) mengemukakan, metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Peneliti menggunakan jenis penelitian ini dikarenakan permasalahan yang dikaji tidak berkenaan dengan angka-angka, tetapi mendeskripsikan, menguraikan, dan menggambarkan tentang penerapan metode pembelajaran *problem based learning* mata pelajaran PJOK kelas VII meliputi tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi serta hambatan-hambatan yang muncul selama proses pembelajaran.

Sugiyono (2012:1) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*), kehadiran peneliti sebagai *human instrument* tanpa memengaruhi keadaan penelitian, data yang dikumpulkan melalui triangulasi yaitu menggunakan berbagai teknik pengumpulan data secara gabungan, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian menekankan pada makna daripada generalisasi. Sementara Moleong (2005:7) mengartikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena tentang yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan menggunakan suatu metode ilmiah.

## **2. Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek penelitian diartikan oleh Arikunto, S (2002:107) sebagai sumber data yang bisa memberikan data berupa jawaban lisan atau melalui wawancara atau jawaban tertulis melalui angket. Peneliti menetapkan kepala sekolah, guru PJOK kelas VII dan siswa kelas VII. Subjek utama penelitian ini adalah guru PJOK kelas VII dan kepala sekolah dan siswa kelas VII sebagai sumber data sekunder.

Objek penelitian adalah sesuatu yang akan diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek utama adalah guru PJOK dan objek penelitian yaitu implementasi metode *problem based learning* pada mata pelajaran PJOK meliputi

- a. Kegiatan perencanaan yang dilakukan oleh guru.
- b. Kegiatan pelaksanaan yang dilakukan oleh guru dan siswa.
- c. Kegiatan evaluasi yang dilakukan oleh guru.
- d. Hambatan-hambatan yang terjadi selama pembelajaran

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini adalah SMP N 2 Srumbung yang terletak di Desa Sudimoro, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang. Waktu penelitian direncanakan pada semester II tahun ajaran 2017/2018.

### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data mempunyai peranan penting dalam penyusunan penelitian, dikarenakan tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

Sugiyono (2012:62) mengungkapkan bahwa pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber dan berbagai cara.

Setting dalam penelitian kualitatif bersifat natural setting, yaitu di lingkungan tempat kegiatan penelitian berlangsung. Sementara sumber data yang digunakan oleh peneliti bersifat sumber primer, peneliti memperoleh data langsung dari informan. Segi cara atau teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara) dan studi dokumentasi.

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

#### 1. Observasi

Sugiyono (2009:145), mengemukakan bahwa observasi adalah proses pengamatan dan ingatan yang tersusun dari berbagai kejadian. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan mengamati pembelajaran PJOK menggunakan metode *problem based learning* pada guru PJOK kelas VII dan siswa kelas VII dari awal sampai akhir kegiatan pembelajaran. Peneliti melakukan observasi menggunakan pedoman observasi dan lembar pengamatan.

#### 2. Wawancara

Wawancara seperti yang dinyatakan oleh Moleong (2005:186) adalah percakapan dengan maksud tertentu. Suharsimi Arikunto (2002:132) mendefinisikan wawancara sebagai sebuah dialog yang dilakukan pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewee*). Esterberg dalam Sugiyono,

(2012:72) berpendapat bahwa wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

Teknik pengumpulan data melalui wawancara menjadi sangat penting dikarenakan peneliti dapat mengembangkan permasalahan apabila data yang diperoleh melalui pengamatan kurang mendalam. Peneliti menggunakan wawancara semi struktur dengan tujuan menemukan permasalahan secara terbuka. Dengan wawancara, peneliti dapat memahami implementasi pembelajaran problem based learning meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi serta hambatan-hambatannya. Peneliti menggunakan wawancara guna mendapatkan informasi dari kepala sekolah, guru kelas VII dan beberapa siswa kelas VII. Untuk mendukung proses wawancara, peneliti menggunakan sejumlah pertanyaan yang disusun berdasarkan rumusan masalah dan kajian teori. Dalam penelitian, wawancara yang digunakan adalah wawancara terbuka menggunakan pedoman wawancara.

### 3. Studi Dokumentasi

Sugiyono, (2012:82). dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu Dokumen di dalam penelitian kualitatif digunakan sebagai pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara. Dokumentasi yang dipilih peneliti berupa RPP, silabus dan gambar.

## **E. Instrumen Penelitian**

Arikunto,S (2002:126) mengatakan bahwa instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Sugiyono (2012:59) menegaskan di dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri. Nasution dalam Sugiyono (2012:59) menambahkan, dalam penelitian kualitatif, tidak ada pilihan lain daripada menjadikan manusia sebagai instrumen penelitian utama. Alasannya bahwa, segala sesuatunya belum mempunyai bentuk yang pasti. Masalah, fokus penelitian, prosedur penelitian, hipotesis yang digunakan, bahkan hasil yang diharapkan, itu semuanya tidak dapat ditentukan secara pasti dan jelas sebelumnya. Segala sesuatu masih perlu dikembangkan sepanjang penelitian itu. Dalam keadaan yang serba tidak pasti dan jelas itu, tidak ada pilihan lain dan hanya peneliti itu sendiri sebagai alat satu-satunya yang dapat mencapainya.

Dikarenakan peneliti sebagai instrumen utama penelitian kualitatif, peneliti tersebut harus tervalidasi terlebih dahulu. Dan peneliti itu sendiri yang melakukan validasi. Sugiyono (2012:59) berpendapat bahwa validasi peneliti meliputi pemahaman terhadap bidang yang diteliti, kesiapan peneliti memasuki obyek penelitian, baik secara akademis maupun logistiknya.

Di dalam melakukan penelitian, peneliti menjadi instrumen utama dan peneliti menggunakan kisi-kisi agar penelitian berjalan fokus. Penyusunan instrumen didasarkan pada tujuan penelitian serta kajian pustaka. Adapun pedoman instrumen sebagai berikut :

## 1. Pedoman Observasi

Peneliti menggunakan lembar observasi untuk memudahkan pengamatan terhadap jalannya pembelajaran PJOK menggunakan metode pendekatan *problem based learning*. Lembar observasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Petunjuk Penggunaan:

- a. Isilah lembar observasi
- b. Tuliskan deskripsi singkat pengamatan mengenai kegiatan pembelajaran yang dilakukan.

Tabel 1. Pedoman Observasi Guru dan Siswa Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Metode *Problem Based Learning*

No	Aspek	Indikator			Keterangan
			Ya	Tidak	
1	Sarana dan Prasarana	a. Memiliki lapangan sepak bola			
		b. Memiliki lapangan bola voli			
		c. Memiliki lapangan bola basket			
		d. Memiliki bola sepak (minimal 6 bola)			
		e. Memiliki bola voli (minimal 6 bola)			
		f. Memilliki bola basket (minimal 6 bola)			
		g. Memiliki peralatan senam			
		h. Memiliki peralatan atletik			
2	Media Pembelajaran	Guru menggunakan media saat mengajar (video,gambar,dsb)			
3	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Guru mengajar sesuai dengan RPP yang sudah dibuat			

## 2. Pedoman Wawancara

### a) Wawancara dengan Kepala Sekolah

Tabel 2. Kisi-Kisi Wawancara Kepala Sekolah

<b>Indikator</b>	<b>Jumlah Butir</b>	<b>Nomor Butir</b>
Penerapan PBL	3	1,2,3
Sarana dan prasarana	1	4
Hambatan	3	5,6,7
Tanggapan	1	8

Kisi-kisi wawancara tersebut dijabarkan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan sehingga memudahkan peneliti mendapatkan data.

### b) Wawancara dengan Guru

Tabel 3. Kisi-Kisi Wawancara Guru

<b>Indikator</b>	<b>Jumlah Butir</b>	<b>Nomor Butir</b>
Persipan	2	2
Media pembelajaran	1	1
Kegiatan mengajar	6	3,4,5,6,7,8
Evaluasi	1	9
Kendala	1	10
Tanggapan	1	11

Kisi-kisi wawancara tersebut dijabarkan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan sehingga memudahkan peneliti mendapatkan data.

c) Wawancara dengan Siswa

Tabel 4. Kisi-Kisi Wawancara Siswa

<b>Indikator</b>	<b>Jumlah Butir</b>	<b>Nomor Butir</b>
Media pembelajaran	1	1
Kegiatan mengajar	4	2,3,4,5
Evaluasi	1	6
Kendala	2	7,8
Tanggapan	2	9,10

Kisi-kisi wawancara tersebut dijabarkan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan sehingga memudahkan peneliti mendapatkan data.

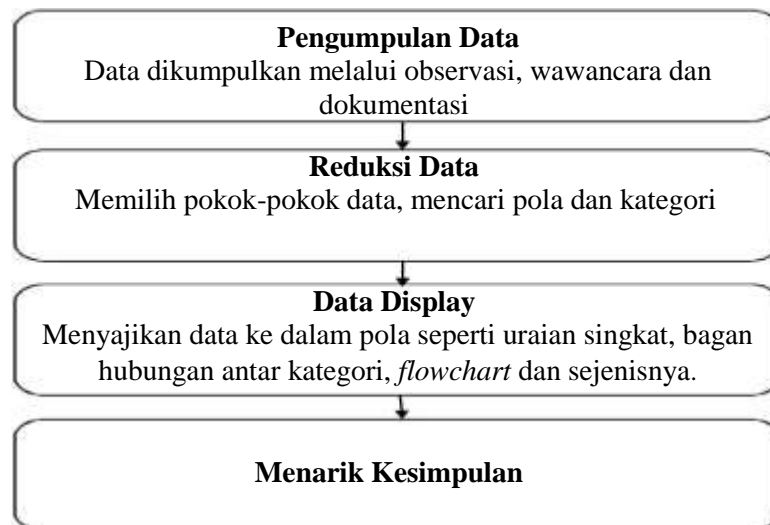
**F. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dalam penelitian kualitatif menggunakan berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam. Data tersebut akan dianalisis untuk dihasilkan kesimpulan. Bogdan dan Biklen (Moleong, 2005:248) mendefinisikan analisis data yakni suatu bentuk jalan berkerja dengan data, mengorganisasikan data, kemudian memilah milah data menjadi satuan-satuan dan diperoleh pola serta unsur-unsur penting sehingga dapat ditarik suatu keputusan.

Sugiyono (2012:89) menambahkan analisis data sebagai proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, obsevasi dan dokumentasi dengan menjabarkan ke dalam unit-unit, disusun berdasarkan pola,

dianalisis berdasarkan tingkat kegunaan data dan membuat kesimpulan sehingga diperoleh kesimpulan yang dapat dipahami baik diri sendiri maupun orang lain.

Langkah-langkah yang dipilih peneliti dalam analisis data adalah model Miles dan Huberman (Sugiyono, 2012:91) yaitu segala aktivitas dalam analisis data kualitatif dilaksanakan secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Adapun gambar langkah-langkah diadaptasi dari Miles dan Huberman (Sugiyono, 2012:94) sebagai berikut:



Gambar 1. Adaptasi Analisis Data Model Miles dan Huberman

### 1. Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2012:63), pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (*in depth interview*) yaitu peneliti akan

melibatkan diri dengan kegiatan narasumber, wawancara mendalam (*in depth interview*), dan dokumentasi.

## 2. Reduksi Data

Mereduksi data dapat diartikan sebagai merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya (Sugiyono, 2012:92). Dengan demikian data yang telah direduksi akan memudahkan pekerjaan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Reduksi data akan memunculkan pola baru yang sekiranya menjadikan data penting dalam situasi tertentu sehingga dapat menjadi acuan perhatian pada penelitian selanjutnya.

## 3. Data Display

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dilakukan dengan cara uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya (Sugiyono, 2012:95). Penyajian dimaksudkan untuk memudahkan peneliti memahami kejadian pengamatan dan merencanakan kerja penelitian selanjutnya.

## 4. Menarik Kesimpulan

Kesimpulan merupakan jawaban rumusan masalah awal, namun tidak selalu kesimpulan berdasarkan jawaban rumusan masalah mengingat permasalahan bersifat sementara dan berkembang setelah peneliti berada di lapangan (Sugiyono, 2012:99). Dengan pendapat Sugiyono, dapat dinyatakan bahwa kesimpulan penelitian kualitatif ada dua macam yaitu kesimpulan sementara dan tetap. Kesimpulan sementara mengandung arti kesimpulan dikemukakan pada tahap awal akan berubah ketika peneliti memasuki lapangan dan tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung

pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Sedangkan kesimpulan tetap yaitu kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data.

## **G. Keabsahan Data**

Keabsahan data pada dasarnya mengacu kepada keyakinan bahwa data yang diperoleh peneliti dapat dipercaya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Di penelitian kualitatif terdapat uji keabsahan data yang meliputi uji kredibilitas data, uji transferabilitas, uji dependabilitas dan uji obyektivitas.

### **1. Uji Kredibilitas**

Sugiyono (2012:121) berpendapat bahwa uji kredibilitas data dilakukan dengan cara memperpanjang pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member check. Peneliti memilih triangulasi dengan mengecek data dari berbagai sumber yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Dengan perbandingan tersebut akan menghasilkan suatu kesimpulan.

Triangulasi yang digunakan meliputi triangulasi metode dan triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan peneliti dengan menggali informasi dari guru PJOK lalu triangulasi ke kepala sekolah serta melebar ke siswa. Data dari sumber-sumber tersebut dideskripsikan, dikategorisasikan, mana yang memiliki pandangan sama, yang berbeda, dan mana yang spesifik. Sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi

dari sumber yang sama yaitu guru PJOK. Jika hasil kroscek ketiganya saling terkait maka data dapat dipercaya kebenarannya. Kemudian peneliti juga melakukan perpanjangan pengamatan yakni peneliti tidak hanya mengobservasi kegiatan PJOK sekali saja. Peneliti juga menggunakan member check dengan melakukan pengecekan data yang diperoleh disepakati oleh pemberi data, maka data tersebut valid.

## 2. Uji Transferabilitas

Sugiyono (2012:130) mengemukakan bahwa uji transferabilitas sebagai derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi dimana sampel tersebut diambil. Agar pembaca dapat memahami hasil penelitian maka penelitian disusun dengan uraian yang rinci, jelas, sistematis dan dapat dipercaya. Selain itu, pembaca dapat memutuskan untuk menggunakan hasil penelitian di tempat dan situasi lain.

## 3. Uji Dependabilitas

Uji dependabilitas diartikan sebagai proses auditing terhadap hasil penelitian Sugiyono (2012:131). Pengujian dependabilitas dilakukan oleh auditor yang independen atau pembimbing keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian. Uji dependabilitas dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi yang berinteraksi langsung dan mengetahui semua aktivitas penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini pembahasan diawali dengan deskripsi umum lokasi penelitian yaitu SMP N 2 Srumbung. Uraian berikutnya meliputi hasil penelitian yang dilakukan di lokasi penelitian dan dilanjutkan dengan pembahasan terhadap hasil penelitian sejalan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan untuk mendapat informasi mengenai implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 2 Srumbung menggunakan metode pendekatan *problem based learning*.

#### **A. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Identitas Sekolah**

SMP N 2 Srumbung berstatus negeri dengan kepemilikan milik pemerintah daerah Kabupaten Magelang. Sekolah ini memiliki SK izin operasional dengan nomor 291/0/1999 dan memiliki jenjang akreditasi A. SMP N 2 Srumbung terletak di Jl. Joyo Sentono km 4 Sudimoro, Srumbung, Magelang dengan kode pos 56843. Sekolah ini berdiri pada tahun 1997, terletak di dekat SD N 1 Sudimoro dan berada di dekat perkampungan warga dan tepat dipinggir jalan.

##### **2. Keadaan Tenaga Kependidikan**

Tenaga kependidikan merupakan unsur yang penting dalam perannya sebagai pihak yang terlibat dalam proses pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu pada bagian ini diuraikan tentang keadaan kependidikan yang ada di SMP N 2 Srumbung.

Tenaga kependidikan yang ada di SMP N 2 Srumbung adalah sebagai berikut :

a. Kepala sekolah

Pada tahun ajaran 2017/2018, jabatan kepala sekolah dipegang oleh Bapak Muhammad Hasbi, M.SI. Kepala sekolah ini berusia 51 tahun. Kepala Sekolah SMP N 2 Srumbung ini berpendidikan S2/Magister.

b. Guru

SMP N 2 Srumbung memiliki jumlah guru dan pegawai sebanyak 24. Terdiri dari 7 guru laki-laki dan 13 guru perempuan dengan status PNS. Selain itu terdapat 2 pegawai tidak tetap dan 2 penjaga sekolah.

c. Keadaan Siswa

Jumlah siswa SMP N 2 Srumbung pada tahun 2017/2018 adalah 483 orang. Siswa tersebut apabila dikelompokkan menurut kelas dan jenis kelaminnya maka akan terlihat sebagai mana pada tabel 5 dibawah ini :

Tabel 5. Jumlah Siswa Menurut Kelas dan Jenis Kelamin

NO	Uraian	Detail	Jumlah	Total
1	Kelas 7	L	86	150
		P	64	
2	Kelas 8	L	91	160
		P	69	
3	Kelas 9	L	84	173
		P	89	

**B. Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan metode *problem based learning*.

Hasil implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan metode *problem based learning* diperoleh dengan cara melakukan wawancara kepada guru pendidikan jasmani, kepala sekolah dan siswa di SMP N 2 Srumbung. Berikut adalah deskripsi data penelitian yang diperoleh secara langsung dari lapangan berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi.

### **1. Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Menggunakan PBL**

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan pengamatan yang sudah dilakukan, guru sudah melakukan proses pembelajaran dengan baik, akan tetapi metode yang ada di dalam RPP dengan metode yang digunakan oleh guru berbeda. RPP yang dipunyai oleh guru masih menggunakan metode pembelajaran *scientific*, sedangkan pada proses pembelajaran guru sudah menerapkan metode pembelajaran *problem based learning*.

Guru mata pelajaran PJOK pada pelaksanaan pembelajaran sudah menerapkan beberapa urutan sintak metode pembelajaran *problem based learning*, namun masih ada urutan sintak yang belum diterapkan oleh guru dengan baik. Guru sudah mengorientasikan siswa pada masalah, guru sudah melakukan proses pembelajaran dengan membagi siswa menjadi beberapa kelompok, guru sudah memfasilitasi siswa untuk menampilkan hasil karya atau hasil diskusi di depan kelas. Hasil tersebut diperkuat dengan adanya tabel hasil pengamatan, sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Pengamatan

No	Aspek yang diamati			Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>1.</b>	<b>Kegiatan Pendahuluan</b>			
a.	Menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran	√		
b.	Memberi motivasi belajar secara kontekstual	√		
c.	Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai		√	
<b>1.</b>	<b>Pendekatan Problem Based Learning</b>			
<b>A.</b>	<b>Orientasi Masalah</b>			
a.	Menerapkan prinsip pembelajaran dengan masalah sebagai objek pembelajaran	√		
<b>B</b>	<b>Mengorganisasikan Pembelajaran</b>			
a.	Membiasakan peserta didik berpikir secara spontan dan cepat dalam menanggapi suatu masalah		√	
b.	Memberikan kesempatan peserta didik untuk menanya dan menanggapi suatu masalah	√		
<b>C</b>	<b>Membimbing Pelajaran Mandiri</b>			
a.	Menerapkan prinsip pembelajaran siswa belajar secara mandiri		√	
b.	Mendorong dan membimbing siswa untuk mencari sumber belajar dan berdiskusi secara mandiri		√	
<b>D</b>	<b>Menguji Hasil Karya</b>			
a.	Memfasilitasi peserta didik untuk menampilkan hasil diskusi dari masalah didepan kelas	√		
b.	Guru memberikan penilaian dan apresiasi kepada siswa yang menampilkan hasil karyanya didepan kelas	√		
<b>E</b>	<b>Kegiatan Penutup</b>			
a.	Menyimpulkan dan mengevaluasi hasil pembelajaran bersama dengan siswa	√		
b.	Menemukan manfaat langsung maupun tidak langsung dari hasil pembelajaran	√		

## **2. Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan PBL**

### **a. Sarana dan Prasarana**

Hasil wawancara dengan guru PJOK, kepala sekolah dan siswa (Senin, 9 April 2018) terkait sarana dan prasarana yang ada di SMP N 2 Srumbung, sebagai berikut :

Guru PJOK menyatakan bahwa :

*Kalau dibilang sudah mendukung, saya katakan belum semuanya lengkap, tapi setiap pembelajaran saya selalu mencoba untuk memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada agar pembelajaran bisa berjalan dengan baik.*

Pernyataan senada juga diberikan oleh bapak kepala sekolah pada wawancara, sebagai berikut :

*ya belum semuanya sarana prasarana mendukung pelaksanaan pembelajaran, tetapi ada beberapa yang sudah.*

Pernyataan tersebut juga didukung oleh siswa, sebagai berikut :

*Belum mas, bolanya banyak yang udah jelek. Terus pas sepakbola itu cuma ada sedikit.*

Berdasarkan pernyataan dari kepala sekolah, guru dan siswa diatas dapat dikatakan bahwa, sarana dan prasarana yang ada di SMP N 2 Srumbung belum sepenuhnya lengkap dan masih ada alat pembelajaran yang harus diperbaharui. Sehingga mengakibatkan proses pembelajaran yang ada di sekolah belum bisa terlaksana dengan maksimal. Hal tersebut dapat dilihat pada lampiran 2 tentang hasil observasi sarana dan prasarana sekolah.

## **b. Guru**

Guru belum sepenuhnya siap dalam penerapan metode pembelajaran *problem based learning*, dikarenakan RPP yang dipakai guru masih menggunakan metode pembelajaran *scientific*, belum menggunakan metode pembelajaran *problem based learning* seperti apa yang sudah diterapkan pada pelaksanaan pembelajaran dilapangan. Hal tersebut dapat dilihat pada lampiran 2 tentang hasil observasi sarana dan prasarana sekolah.

## **c. Siswa**

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, kepala sekolah. (Senin, 9 April 2018), kendala yang ada di SMP N 2 Srumbung adalah ketidakaktifan siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Siswa sangat jarang sekali bertanya maupun menanggapi pertanyaan yang sudah diberikan oleh guru, hanya ada beberapa siswa yang mau bertanya maupun menanggapi pertanyaan.

Pernyataan guru PJOK tentang siswa yang kurang aktif saat pembelajaran, sebagai berikut :

*sangat ada, anak harus aktif, masalahnya anak yang aktif itu hanya berapa. Jadi yang lain juga masih malu atau tidak mau aktif*

Pernyataan senada juga dinyatakan oleh bapak kepala sekolah, sebagai berikut :

*Contohnya kesiapan guru belum siap betul, siswa yang belum aktif saat pembelajaran dan sarana dan prasarana sekolah yang belum lengkap*

### **C. Pembahasan**

Pembelajaran pendidikan jasmani berkaitan dengan belajar gerak dan mengajar gerak. Teori belajar gerak adalah merupakan suatu proses adaptasi individu terhadap lingkungan atau kondisi tertentu yang dapat mengakibatkan perubahan pada individu. Sedangkan mengajar menurut Rusli Lutan (1988:61) adalah seperangkat kegiatan yang sengaja oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada seseorang yang diajarkan.

Sekarang ini sebagian besar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan telah menggunakan kurikulum 2013. Seperti halnya SMP N 2 Srumbung yang telah mengimplimentasikan kurikulum 2013. Akan tetapi dalam proses pelaksanaan pembelajaran kadang kurang sesuai dengan yang diharapkan kurikulum 2013. Berbagai kendala yang dihadapi oleh guru, biasanya kendala dalam penggunaan metode pembelajaran. Implementasi kurikulum merupakan proses pelaksanaan ide, program atau aktivitas baru dengan harapan orang lain dapat menerima dan melakukan perubahan terhadap suatu pembelajaran dan memperoleh hasil yang diharapkan. Implementasi kurikulum akan bermuara pada pelaksanaan pembelajaran yakni bagaimana agar isi kurikulum dapat dikuasai oleh siswa secara tepat dan optimal.

Pembelajaran PJOK kadang cenderung membosankan dikarenakan dan dianggap kurang menarik, khususnya bagi siswa putri. Oleh karena itu perlu adanya metode yang menarik dalam menerapkan proses pembelajaran salah satunya dengan metode pendekatan problem based learning. *Problem based learning* merupakan

model pembelajaran yang bertujuan merangsang peserta didik untuk belajar melalui berbagai permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari, dihubungkan dengan pengetahuan yang dipelajarinya.

Pengaplikasian dalam mata pelajaran PJOK adalah seperti memberi siswa masalah yaitu menemukan suatu gerakan yang baik dan efektif dengan sumber-sumber yang sudah disediakan, setelah itu siswa membuat gerakan, menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika membuat gerakan dan kemudian mencari solusi secara bersama-sama yang akan dipresentasikan di pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada kepala sekolah, guru dan siswa SMP N 2 Srumbung (Senin, 9 April 2018) diketahui bahwa di SMP N 2 Srumbung masih belum maksimal dalam menggunakan metode *problem based learning*, dikarenakan pembelajaran sudah menggunakan *problem based learning* tetapi RPP masih menggunakan metode *scientific*. Berbagai kendala yang dihadapi oleh pihak sekolah, seperti kurangnya sarana dan prasarana, siswa yang belum bisa aktif dalam pembelajaran, kesulitan media pembelajaran dan wawasan dari guru yang masih kurang. Hasil wawancara tersebut dapat didukung dengan *Tabel 6 Lembar Observasi* dan *Tabel 7 Lembar Pengamatan* yang dilakukan saat penelitian di SMP N 2 Srumbung, dan dapat dilihat pada lampiran.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan metode pendekatan *problem based learning* belum terlaksana dengan baik. Berbagai kendala yang dihadapi adalah guru belum sepenuhnya siap dalam menggunakan metode *problem based learning*. Dikarenakan pelaksanaan pembelajaran sudah menggunakan *problem based learning*, namun RPP yang dipakai masih menggunakan metode *scientific*. Pengetahuan yang dimiliki guru juga masih rendah, kurangnya keaktifan siswa saat proses pembelajaran juga menjadi kendala dalam proses pembelajaran. Selain itu kurangnya sarana dan prasarana serta media pembelajaran yang belum lengkap di SMP N 2 Srumbung juga mempengaruhi penerapan pembelajaran dengan metode *problem based learning*.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil ini diharapkan dapat dijadikan masukan bermanfaat bagi guru untuk mengetahui bagaimana implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP N 2 Srumbung menggunakan metode pendekatan *problem based learning*.

2. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi sekolah bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan metode *problem based learning* belum terlaksana dengan baik.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan waktu dalam melakukan wawancara
2. Keterbatasan waktu dalam melakukan observasi dan pengamatan

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru pendekatan *problem based learning* dapat dijadikan salah satu metode pembelajaran yang baik, sehingga guru harus selalu membuat perangkat pembelajaran dengan baik dan melaksanakan pembelajaran dengan baik pula.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan manajemen pembelajaran penjas dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Ed Revisi 5. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Guntur. (2009). Peranan Pendekata Andragogis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesi Vol 6* ( No 2, November 2009) Hal. 11
- Hastuti. (2001). Kontribusi Ekskul Bola Basket Terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol 6*. (No 1, April 2008) Hal 62.
- Khoerul, A. (2017). *Analisis Implementasi Pendekatan Saintifik Terhadap Pembelajaran Penjasorkes Kelas X SMA Negeri 1 Minggir*
- Moleong. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet 21 Ed Rev. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. 2013. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. (2015). *Guru dalam Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sibrani (2017). Model Pembelajaran Berbasis Masalah. Diakses tanggal 6 Februari 2018 dari <http://dantamsibarani87.blogspot.co.id/2017/03/model-pembelajaran-berbasis-masalah.html>.
- Soepartono. (2000), *Metode Pembelajaran*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Penataran Guru SLTP Setara D III.
- Sudrajat. A. Artikel Pendidikan – Permendikbud no 20, 21, 22, dan 23 Tentang Standart Kompetensi Kelulusan,Standart Isi, Standart Proses dan Standart Penilaian.Diakses 21 Februari 2018 dari <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2016/07/14/permendikbud-no-20-21-22-dan-23-tahun-2016/>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif. Cetak ke 7*. Bandung: Alfabeta.

Suhadi. (2008). Upaya Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Penjas Di SD Samirono Berdasar Kurikulum Berbasis Kompetensi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesi Vol 5*(Nomor 2, November 2008). Hal 39-40

Susilo, A. Sintak Model Pembelajaran Discovery Learning , PBL, dan PjBL. Diakses pada tanggal 3 Februari 2018 dari <https://nursbio.wordpress.com/2016/10/02/sintaks-model-pembelajaran-discovery-pbl-dan-pjbl/>.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat-surat Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 13 Maret 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/3090/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa  
Tengah

di Semarang

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 03.27/UN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 12 Maret 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLARHAGA DAN KESEHATAN SMP NEGERI 2 SRUMBUNG MENGGUNAKAN METODE PENDEKATAN *PROBLEM BASED LEARNING*" kepada:

Nama : EKA PERMANA PUTRA  
NIM : 14601244003  
No.HP/Identitas : 087838220010/3308051105960001  
Prodi/Jurusan : PJKR / POR  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 2 Srumbung  
Waktu Penelitian : 13 Maret 2018 s.d 30 April 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Soekarno Hatta No. 20 (0293) 788249 Faks 789549  
Kota Mungkid 56511

Kota Mungkid, 21 Maret 2018

Nomor : 070/108/16/2018  
Sifat : Amat segera  
Perihal : Permohonan Penelitian

Kepada :  
Yth. EKA PERMANA PUTRA  
Dsn. Argopeni Rt. 001 Rw. 004 Desa  
Sudimoro Kec. Srumbung Kab. Magelang  
di

**SRUMBUNG**

Dasar : Surat Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang  
Nomor : 070/219/47/2018 Tanggal 21 Maret 2018, Perihal Rekomendasi Izin  
Penelitian.

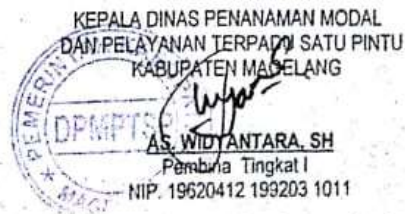
Dengan ini kami tidak keberatan dan menyetujui atas pelaksanaan Kegiatan Izin Penelitian di  
Kabupaten Magelang yang dilaksanakan oleh Saudara :

Nama : EKA PERMANA PUTRA  
Pekerjaan : Mahasiswa, UNY  
Alamat : Dsn. Argopeni Rt. 001 Rw. 004 Desa Sudimoro Kec. Srumbung  
Kab. Magelang  
Penanggung Jawab : Aris Fajar Pambudi, M.Or  
Lokasi : SMPN 2 Srumbung Kab. Magelang  
Waktu : 21 Maret 2018 s.d 30 April 2018  
Peserta :  
Tujuan : Kegiatan Izin Penelitian dengan Judul :  
IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP NEGERI 2 SRUMBUNG  
MENGUNAKAN METODE PENDEKATAN PROBLEM BASED  
LERANING

Sebelum Melaksanakan Kegiatan Izin Penelitian agar Saudara Mengikuti Ketentuan-  
ketentuan sebagai berikut :

1. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku
3. Setelah pelaksanaan kegiatan selesai agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Magelang
4. Surat izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.



TEMBUSAN :  
1. Bupati Magelang  
2. Kepala Badan/ Dinas.Kantor/Instansi terkait



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG  
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Soekarno-Hatta No. 007, ☎ ( 0293 ) 788616  
KOTA MUNGKID 56511

Nomor : 070 / 219 / 47 / 2018  
Lampiran : 1 (satu) buku  
Perihal : Rekomendasi.

Kota Mungkid, 21 Maret 2018

Yth, Kepada :  
Kepala Dinas Penanaman Modal  
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Kabupaten Magelang.  
Di -  
KOTA MUNGKID

1. Dasar : Surat dari DPMPSTSP Prov. Jateng  
Nomor : 070/5365/04.5/2018  
Tanggal : 15 Maret 2018  
Tentang : Rekomendasi Penelitian
2. Dengan hormat diberitahukan bahwa kami tidak keberatan atas pelaksanaan Penelitian / Riset / Survey / PKL di Kabupaten Magelang yang dilakukan oleh :
  - a. Nama : EKA PERMANA PUTRA
  - b. Pekerjaan : Mahasiswa
  - c. Alamat : Argopeni Rt. 001 Rw. 004 Sudimoro, Kec. Srumbung, Kab. Magelang
  - d. Penanggung Jawab : Aris Fajar Pambudi, M.Or
  - e. Lokasi : Kabupaten Magelang
  - f. Waktu : 21 Maret s/d 30 April 2018
  - g. Lembaga : UNY
  - h. Anggota : -
  - i. Tujuan : Mengadakan Penelitian dengan judul :

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN SMP NEGERI 2 SRUMBUNG MENGGUNAKAN METODE PENDEKATAN PROBLEM BASED LEARNING

3. Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
4. Pelaksanaan Survey/Riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan, dan tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
5. Setelah pelaksanaan selesai agar menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang.
6. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

An. KEPALA KANTOR KESBANGPOL  
KABUPATEN MAGELANG  
Kepala Seksi Ketahanan Seni, Budaya, Agama,  
Komunitas dan Ekonomi



- Tembusan,  
1. Bp Bupati Magelang ( sebagai laporan ).  
2. Kepala Badan / Dinas / Kantor / Instansi Ybs.  
( Tanpa Lampiran )



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat Jl. Colombo No 1 Yogyakarta 55281 Telp (0274) 5130-3, 586168 psw. 282, 295, 291, 543

Nomor : 03.27/UN.34.16/PP/2018

12 Maret 2018

Lamp. 1 lks

Hal Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Daerah Istimewa Yogyakarta.  
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Eka Permana Putra  
NIM : 14601244003  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP : 198205222009121006  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 12 Maret s/d 30 April 2018  
Tempat/Objek : SMP N 2 Srumbung Magelang.  
Judul Skripsi : Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 2 Srumbung Menggunakan Metode Pendekatan Problem Based Learning.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 1960071988121001

Tembusan :

1. Kepala SMP N 2 Srumbung.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing T.A.S.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMP NEGERI 2 SRUMBUNG**

Alamat : Jl. Joyo Sentono Km 4 Sudimoro, Srumbung, Kabupaten Magelang 56483 ☎ (0293) 5510819  
E-mail : smp2srumbung@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 423.6/100 /04.11.SMP/2018

Yang bertanda tangan Kepala SMP Negeri 2 Srumbung Kabupaten Magelang menerangkan bahwa :

Nama : EKA PERMANA PUTRA  
Prodi / Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian guna tugas program Pendidikan Sarjana dengan Judul "IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP NEGERI 2 SRUMBUNG MENGGUNAKAN METODE PENDEKATAN PROBLEM BASED LERANING " di SMP Negeri 2 Srumbung pada tanggal 21 Maret 2018 s.d 30 April 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Srumbung, 30 April 2018  
KEPALA SEKOLAH  
  
MUHAMMAD HASBI, M.SI.  
Kepala  
NIP. 19710311 199702 1 003

## **Lampiran 2. Catatan Lapangan**

### **CATATAN LAPANGAN**

#### **Observasi 1**

**Hari : Senin**

**Tanggal : 29 Maret 2018**

Pagi sekitar pukul 08.30 saya datang ke SMP N 2 Srumbung disambut dengan suasana sekolah yang rindang dan sejuk. Pagi itu saya datang ke sekolah bermaksud untuk melakukan observasi pertama kali disekolah guna menyampaikan proposal penelitian dan surat ijin untuk melakukan penelitian kepada kepala sekolah SMPN 2 Srumbung. Selain itu saya juga bertemu dengan guru PJOK kelas VII SMP N 2 Srumbung dan sedikit mengobrol dikarenakan sedang tidak ada jam mengajar kelas VII saat itu. Saat itu saya juga bermaksud untuk membuat janji untuk wawancara dengan kepala sekolah dan guru PJOK disekolah. Untuk kepala sekolah memberi janji hari selasa 30 Maret 2018 bisa untuk wawancara, dikarena minggu depan guru PJOK sedang ada acara BINTEK di Dinas, maka guru PJOK memberikan janji untuk melakukan wawancara pada hari Senin 9 April 2018. Setelah itu saya ijin untuk pulang dan melakukan persiapan untuk melakukan wawancara hari berikutnya.

## **CATATAN LAPANGAN**

**Observasi 2**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 30 Maret 2018**

Pagi itu sekitar pukul 08.00 saya datang ke sekolah dan langsung menuju ruang Kepala Sekolah SMP N 2 Srumbung untuk melakukan wawancara, dan ternyata bapak kepala sekolah sudah menunggu kedatangan saya diruangannya. Sekitar kurang lebih 30 menit saya melakukan wawancara dengan kepala sekolah SMP N 2 Srumbung dikarenakan pukul 09.00 kepala sekolah ada acara rapat di Dinas, dan saya pun terpaksa menyudahi wawancara saya, Dan kepala sekolah pun menyuruh saya, jika wawancara belum slesai semua dan masih ada yang kurang, bisa datang lagi siang hari di hari berikutnya. Dan saya pun memutuskan untuk membuat janji dengan kepala sekolah pada tanggal 9 April 2018 agar bisa sekaligus melakukan wawancara dengan guru PJOK dan siswa.

## **CATATAN LAPANGAN**

### **Observasi 3**

**Hari : Senin**

**Tanggal : 9 Maret 2018**

Pagi hari sekita pukul 09.00 saya datang ke SMP N 2 Srumbung guna melakukan wawancara dengan kepala sekolah, guru PJOKm sekaligus siswa kelas VII. Setelah saya sampai sana, saya menuju ruang guru untuk bertemu guru PJOK sekaligus melakukan wawancara. Namun, guru PJOK ada jam mengajar setelahnya dan saya pun di suruh ikut dalam proses pembelajaran. Saat proses pembelajaran, saya mengamati bagaimana cara ibu guru PJOK mengajar sekaligus mengisi lembar pengamatan yang sudah saya buat. Setelah pelajaran selesai, ibu guru PJOK memerintahkan saya untuk mewawancarai siswa terlebih dahulu karena setelah pelajaran PJOK siswa ada jam istirahat dan saya bisa memanfaatkan waktu tersebut. Kurang lebih sekitar 30 menit saya melakukan wawancara, kemudian saya melakukan wawancara dengan guru PJOK SMPN 2 Srumbung, saya melakukan wawancara dan menanyakan tentang sarana dan prasaran disekolah, serta mengisi lembar observasi yang telah saya buat, Dan setelah saya melakukan wawancara dengan guru PJOK, kurang lebih 15 menit saya istirahat dan menuju ruang kepala sekolah untuk melakukan wawancara yang tempo hari belum selesai.

### Lampiran 3. Lembar Observasi

No	Aspek	Indikator			Keterangan
			Ya	Tidak	
1	Sarana dan Prasarana	a. Memiliki lapangan sepak bola		√	
		b. Memiliki lapangan bola voli	√		
		c. Memiliki lapangan bola basket	√		
		d. Memiliki bola sepak (minimal 6 bola)		√	Beberapa bola sudah rusak
		e. Memiliki bola voli (minimal 6 bola)	√		
		f. Memiliki bola basket (minimal 6 bola)		√	
		g. Memiliki peralatan senam		√	Hanya memiliki matras
		h. Memiliki peralatan atletik		√	Sudah banyak peralatan yang rusak
2	Media Pembelajaran	Guru menggunakan media saat mengajar (video,gambar,dsb)	√		Menggunakan media gambar
3	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Guru mengajar sesuai dengan RPP yang sudah dibuat	√		
Jumlah			5	5	

#### Lampiran 4. Lembar Pengamatan

No	Aspek yang diamati			Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>1.</b>	<b>Kegiatan Pendahuluan</b>			
a.	Menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran	√		
b.	Memberi motivasi belajar secara kontekstual	√		
c.	Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai		√	
<b>1.</b>	<b>Pendekatan Problem Based Learning</b>			
<b>A.</b>	<b>Orientasi Masalah</b>			
a.	Menerapkan prinsip pembelajaran dengan masalah sebagai objek pembelajaran	√		
<b>B</b>	<b>Mengorganisasikan Pembelajaran</b>			
a.	Membiasakan peserta didik berpikir secara spontan dan cepat dalam menanggapi suatu masalah		√	
b.	Memberikan kesempatan peserta didik untuk menanya dan menanggapi suatu masalah	√		
<b>C</b>	<b>Membimbing Pelajaran Mandiri</b>			
a.	Menerapkan prinsip pembelajaran siswa belajar secara mandiri		√	
b.	Mendorong dan membimbing siswa untuk mencari sumber belajar dan berdiskusi secara mandiri		√	
<b>D</b>	<b>Menguji Hasil Karya</b>			
a.	Memfasilitasi peserta didik untuk menampilkan hasil diskusi dari masalah didepan kelas	√		
b.	Guru memberikan penilaian dan apresiasi kepada siswa yang menampilkan hasil karyanya didepan kelas	√		
<b>E</b>	<b>Kegiatan Penutup</b>			
a.	Menyimpulkan dan mengevaluasi hasil pembelajaran bersama dengan siswa	√		
b.	Menemukan manfaat langsung maupun tidak langsung dari hasil pembelajaran	√		

## Lampiran 5. Reduksi Data

### WAWANCARA DENGAN GURU PJOK MENGENAI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK SMPN 2 SRUMBUNG

1. **P** : Apa yang ibu ketahui tentang pembelajaran dengan metode pendekatan *problem based learning* ?  
**Jawaban** : Yang saya ketahui, ya e.. seorang guru menggunakan metode tersebut e.. dengan rujukan anak, dapat memecahkan masalah yang diberikan oleh gurunya saat proses pembelajaran.
2. **P** : Apakah sarana dan prasarana yang ada disekolah sudah mendukung untuk pelaksanaan pembelajaran PJOK ?  
**Jawaban** : Ya kalau dibilang sudah mendukung, e.. saya katakan belum semuanya lengkap, tapi disetiap pembelajaran saya selalu mencoba untuk memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada, e.. agar pembelajaran bisa berjalan dengan baik.
3. **P** : Saat mengajar apakah ibu menggunakan media untuk membantu proses pembelajaran ? Biasanya media apa yang ibu gunakan?  
**Jawaban** : Ya jelas pakai, e.. biasanya lebih sering menggunakan media gambar, karena e.. kalau mau memakai media berupa video, LCD harus bergantian dengan guru lain. Disini belum setiap kelas ada LCDnya.
4. **P** : Apa sajakah yang ibu persiapkan sebelum kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung ?  
**Jawaban** : Sebelum pembelajaran, satu e.. saya mempersiapkan memepersipakan alat pembelajaran, media pembelajaran, RPP, dan daftar hadir siswa.
5. **P** : Kegiatan apakah yang biasanya ibu lakukan diawal pembelajaran PJOK ?  
**Jawaban** : Diawali dengan mengucapkan salam,,kemudian dilanjutkan berdoa, persepsi, apersepsi, dan menjelaskan sedikit materi tentang yang akan dipelajari kepada anak-anak.
6. **P** : Metode apa yang ibu gunakan saat pembelajaran ? Apakah ibu menggunakan metode pendekatan *problem based learning* saat mengajar?  
**Jawaban** : E.. karena disini masih berjalan dengan dua kurikulum, saya masih menggunakan metode yang lama, jadi masih konvensional. Masih menggunakan sistem komando siswa disuruh mengikuti gerakan gurunya
7. **P** : Apakah ibu mengorientasikan masalah pada siswa sebagai objek pembelajaran saat pelajaran PJOK berlangsung ?

**Jawaban** : Ya. tapi e.. siswa harus dijelaskan secara pelan-pelan, tidak bisa langsung ya mas ya. Misalkan e.. kita menyeruh mengamati sebuah gambar gerakan, e.. nanti siswa yang suruh mencoba sendiri dan menemukan kesulitan atau masalahnya sendiri.

8. **P** : Apakah ibu memberikan kesempatan siswa untuk bertanya terhadap masalah yang disajikan dalam pembelajaran?

**Jawaban** : Isyaallah selalu mas

9. **P** : Apakah ibu menekankan dan membimbing siswa belajar secara mandiri dalam menyelesaikan masalah yang sudah disajikan ?

**Jawaban** : ya berkaitan dengan tugas, e.. anak-anak harus belajar sendiri, tetapi juga dikerjakan dengan kelompok. E.. juga saat pembelajaran siswa saya biasakan membentuk kelompok, biar mereka bisa diskusi dan mencoba sendiri materi yang diajarkan.

10. **P** : Setelah siswa berhasil memecahkan masalah apakah ibu menguji hasil karya mereka ? Contoh seperti memerintahkan siswa menampilkan masalah yang sudah dipecahkan didepan kelas.?

**Jawaban** : ya mas, e.. untuk mengetahui apakah anak itu bisa memecahkan masalah, dengan e.. mepresentasikan didepan kelas, meskipun kadang anak masih belum baik, yang penting berani maju kedepan mas

11. **P** : Diakhir pembelajaran, apakah ibu melakukan evaluasi dan menganalisis kegiatan dan proses pembelajaran yang sudah berlangsung ?

**Jawaban** : insyaallah selalu melakukan evaluasi

12. **P** : Kendala apa saja yang ibu alami saat proses pembelajaran menggunakan metode pendekatan problem based learning ?

**Jawaban** : sangat ada sekali mas, e.. anak harus aktif, masalahnya anak yang aktif itu hanya berapa. Jadi yang lain juga masih malu atau tidak mau aktif mas

13. **P** : Upaya apa yang dilakukan untuk mengatasi kendala yang ditemui dalam proses pembelajaran menggunakan PBL?

**Jawaban** : ya gimana ya mas, ya dengan e.. bantuan untuk memberikan umpan, sehingga e.. anak terpancing untuk menjawab dan ikut aktif saat proses pembelajaran berlangsung.

14. **P** : Bagaimana menurut anda tentang pembelajaran PJOK yang menggunakan metode pendekatan PBL ?

**Jawaban** : E.. ya kalau menurut saya sangat bagus sekali mas dan e.. tentunya akan membuat siswa aktif dalam pembelajaran. Jadi siswa e.. dapat belajar secara mandiri dan menemukan masalahnya sendiri dalam proses pembelajaran dan e.. memecahkan masalahnya juga sendiri.

## **WAWANCARA DENGAN KEPALA SEKOLAH MENGENAI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK SMPN 2 SRUMBUNG**

1. **P** : Apa yang bapak ketahui tentang pembelajaran dengan metode pendekatan *problem based learning* ?

**Jawaban** : ya kalau menurut saya e.. seorang guru menggunakan metode tersebut ya dengan harapan e.. anak dapat memecahkan masalah yang diberikan oleh gurunya mas

2. **P** : Bagaimana cara sekolah mengawasi pembelajaran dengan metode pendekatan PBL dikelas ?

**Jawaban** : E.. gimana ya mas, ya biasanya e.. saya memberikan supervisi kepada guru atau bertanya kepada guru dengan melihat perangkat pembelajaran yang dibuat oleh guru.

3. **P** : Apa usaha sekolah untuk memfasilitasi guru dalam melaksanakan pembelajaran dengan metode pendekatan PBL?

**Jawaban** : E.. ya kalau saya sebisa mungkin menyediakan e.. fasilitas yang layak kepada guru, akan tetapi e.. karena keterbatasan sekolah, untuk saat ini belum bisa memberikan secara keseluruhan mas

4. **P** : Apakah sarana dan prasarana yang ada sudah mendukung untuk pelaksanaan pembelajaran PJOK ?

**Jawaban** : E.. ya belum semuanya sih mas sarana prasarana mendukung pelaksanaan pembelajaran, tetapi e.. ada beberapa yang sudah mas

5. **P** : Kendala apa saja yang dialami guru saat proses pembelajaran menggunakan metode pendekatan *problem based learning*?

**Jawaban** : ya menurut saya e.. kendalanya sih cukup banyak ya mas. Contohnya e.. kesiapan guru belum siap betul, siswa e.. belum aktif saat pembelajaran dan sarana dan prasarana sekolah yang belum lengkap

6. **P** : Upaya apa yang dilakukan untuk mengatasi kendala yang ditemui dalam proses pembelajaran menggunakan PBL?

**Jawaban** : E.. ya menurut saya guru harus kreatif mas dalam pembelajaran, membuat perangkat pembelajaran yang baik. Salah satunya e.. ya kreatif mas, agar siswa dapat aktif saat proses pembelajaran

7. **P** : Bagaimana menurut bapak tentang pembelajaran PJOK yang menggunakan metode pendekatan PBL ?

**Jawaban :** E.. ya sebenarnya sangat baik mas, bagus sekali buat anak-anak, karena e.. anak-anak dituntut belajar mandiri dan pastinya e.. anak-anak akan terlibat aktif dalam pembelajaran.

## **WAWANCARA DENGAN SISWA MENGENAI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK SMP N 2 SRUMBUNG**

1. **P** : Apakah ibu guru menggunakan media pembelajaran saat mengajar PJOK ?  
Misalkan, video atau gambar pembelajaran.?  
**Jawaban** : Iya kadang-kadang mas, ibu guru suka memperlihatkan gambar saat pelajaran.
  
2. **P** : Saat pembelajaran PJOK apakah ibu guru memberikan suatu masalah dan kemudian siswa yang diperintahkan untuk memecahkan masalah tersebut ?  
Misalkan mengamati suatu gerakan dasar sebuah olahraga.  
**Jawaban** : Iya mas, biasanya sih ibu guru memberikan masalah kayak gambar gerakannya terus suruh mengamati. Terus habis mengamati terus suruh mencoba gerakan yang ada di gambar mas.
  
3. **P** : Apakah ibu guru memberikan kesempatan bertanya kepada adik saat pembelajaran berlangsung ?  
**Jawaban** : Iya mas, kalau ada yang tidak bisa ya ibu guru nyuruh tanya mas
  
4. **P** : Apa adik diperintahkan oleh ibu guru belajar secara mandiri saat pelajaran berlangsung ?  
**Jawaban** : Iya mas, biasanya suruh buat kelompok gitu lo. Terus suruh belajar nyoba sendiri-sendiri tiap kelompok mas
  
5. **P** : Apa yang adik lakukan ketika ibu guru memerintahkan adik untuk menampilkan hasil karya, atau hasil dari masalah yang disajikan didepan kelas ?  
**Jawaban** : disuruh presentasi sih mas biasanya, tapi majunya berkelompok mas, bareng-bareng gitu
  
6. **P** : Sebelum pembelajaran berakhir apa yang biasanya ibu guru lakukan ?  
Apakah ibu guru memberikan evaluasi dan analisis atas apa yang telah adik pelajari tadi ?  
**Jawaban** : Iya mas, pas sebelum doa itu biasanya ibu guru jelasin ulang pelajaran yang tadi mas
  
7. **P** : Kesulitan apa yang adik alami saat proses pembelajaran PJOK berlangsung ?  
**Jawaban** : Kayaknya sih tidak ada ya mas, soalnya seneng kalau olahraga

8. **P** : Menurut adik fasilitas seperti alat-alat olahraga disekolah sudah lengkap atau belum?  
**Jawaban** : Belum mas, bolanya banyak yang udah jelek, terus pas sepakbola itu cuma ada sedikit. Ya semoga aja sekolah bisa beli yang baru lagi
9. **P** : Apakah adik senang mengikuti pembelajaran PJOK ?  
**Jawaban** : Seneng banget mas, apalalagi kalau sepakbola
10. **P** : Bagaimana tanggapan adik tentang pembelajaran yang disampaikan oleh ibu guru saat pembelajaran PJOK ?  
**Jawaban** : Apa ya mas? ya pokonya kalau pelajaran olahraga senang mas

Lampiran 6. *Display Data*

NO	KOMPONEN	PERTANYAAN	JAWABAN			KESIMPULAN
			GURU	KEPALA SEKOLAH	SISWA	
1.	Pembelajaran PBL	-Apa yang anda ketahui tentang pembelajaran dengan metode pendekatan problem based learning ?	“SA”: Seorang guru menggunakan metode tersebut dengan rujukan anak, dapat memecahkan masalah yang diberikan oleh gurunya	“KS”: kalau menurut saya seorang guru menggunakan metode tersebut dengan harapan, saat pembelajaran anak dapat memecahkan masalah yang diberikan oleh gurunya.	“IP” : Iya mas, biasanya sih ibu guru memberikan masalah kayak gambar gerakannya terus suruh mengamati. Terus habis mengamati terus suruh mencoba gerakan yang ada di gambar mas.	Metode pendekatan <i>problem based learning</i> adalah metode yang digunakan guru agar anak dapat memecahkan masalah yang diberikan gurunya
2.	Sarana dan prasarana	-Apakah sarana dan prasarana yang ada disekolah sudah mendukung untuk pelaksanaan pembelajaran PJOK ?	“SA”: Kalau dibilang sudah mendukung,,saya katakan belum semuanya lengkap, tapi setiap pembelajaran saya selalu mencoba untuk memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada	“KS” : ya belum semuanya sarana prasarana mendukung pelaksanaan pembelajaran, tetapi ada beberapa yang sudah.	“IP”: Belum mas, bolanya banyak yang udah jelek. Terus pas sepakbola itu cuma ada sedikit.	Sarana dan prasaran disekolah belum mendukung, karena belum semuanya lengkap, ada juga beberapa yang mengalami kerusakan. Contohnya bola sepak.

			agar pembelajaran bisa berjalan dengan baik.			
3.	Proses Pembelajaran	- Saat mengajar apakah ibu menggunakan media untuk membantu proses pembelajaran ? Biasanya media apa yang ibu gunakan?	“SA” : Iya, biasanya lebih sering menggunakan media gambar, karena kalau mau memakai media berupa video, LCD harus bergantian dengan guru lain. Disini belum setiap kelas ada LCDnya.	“KS” : ya kalau saya sebisa mungkin menyediakan fasilitas yang layak kepada guru, akan tetapi karena keterbatasan sekolah, untuk saat ini belum bisa memberikan secara keseluruhan mas	“IP” : Iya kadang-kadang ibu guru memperlihatkan gambar saat pelajaran. Ya semoga aja sekolah bisa beli yang baru lagi	Guru sering menggunakan media gambar saat proses pembelajaran. Dikarenakan keterbatasan fasilitas pendukung seperti LCD yang belum lengkap menjadikan guru jarang menggunakan media berupa video
		-Apakah ibu mengorientasikan masalah pada siswa sebagai objek pembelajaran saat pelajaran PJOK berlangsung ?.	“SA” : Iya tapi siswa harus dijelaskan secara pelan-pelan, tidak bisa langsung. Misalkan kita menyeruh mengamati sebuah gambar gerakan, nanti siswa yang suruh mencoba sendiri dan menemukan	“KS”: guru harus kreatif mas dalam pembelajaran, membuat perangkat pembelajaran yang baik. Salah satunya e.. ya kreatif mas, agar siswa dapat aktif saat proses pembelajaran	“IP” : Iya biasanya ibu guru memberikan gambar gerakannya terus suruh mengamati mas. Habis mengamati terus suruh mencoba gerakan yang ada di gambar.	Guru mengorientasikan siswa pada masalah dengan menggunakan media gambar yang kemudian siswa yang mengamati dan memecahkannya sendiri.

			kesulitan atau masalahnya sendiri.			
4.	Kendala	Kendala apa saja yang ibu alami saat proses pembelajaran menggunakan metode pendekatan problem based learning ?	“SA” : sangat ada, anak harus aktif, masalahnya anak yang aktif itu hanya berapa. Jadi yang lain juga masih malu atau tidak mau aktif	“KS” : ya menurut saya kendalanya cukup banyak. Contohnya kesiapan guru belum siap betul, siswa yang belum aktif saat pembelajaran dan sarana dan prasarana sekolah yang belum lengkap	“IP” : Belum mas, bolanya banyak yang udah jelek, terus pas sepakbola itu cuma ada sedikit. Ya semoga aja sekolah bisa beli yang baru lagi	Kendala yang ada disekolah adalah siswa yang belum aktif saat proses pembelajaran dan kelengkapan sarana dan prasarana sekolah
		Upaya apa yang dilakukan untuk mengatasi kendala yang ditemui dalam proses pembelajaran menggunakan PBL?	“SA” : dengan bantuan untuk memberikan umpan, sehingga anak terpancing untuk menjawab dan ikut aktif saat proses pembelajaran berlangsung.	“KS” : ya menurut saya guru harus kreatif dalam pembelajaran, membuat perangkat pembelajaran yang baik. Salah satunya ya kreatif, agar siswa dapat aktif saat proses pembelajaran	“IP” : Belum mas, bolanya banyak yang udah jelek, terus pas sepakbola itu cuma ada sedikit. Ya semoga aja sekolah bisa beli yang baru lagi	Guru harus kreatif saat proses pembelajaran agar siswa dapat terlibat aktif saat proses pembelajaran. Dan memperbaiki sarana dan prasarana sekolah.
5.	Tanggapan	Bagaimana menurut anda tentang pembelajaran PJOK	“SA” : Menurut saya sangat bagus dan tentunya akan	“KS” : ya sebenarnya sangat baik, bagus buat	“IP” : Apa ya mas? ya pokoknya kalau pelajaran	Pembelajaran menggunakan metode

		yang menggunakan metode pendekatan PBL ?	membuat siswa aktif dalam pembelajaran. Jadi siswa dapat belajar secara mandiri dan menemukan masalahnya sendiri dalam proses pembelajaran dan memecahkan masalahnya juga sendiri.	anak-anak, karena anak-anak dituntut belajar mandiri dan pastinya anak-anak akan terlibat aktif dalam pembelajaran	olahraga senang mas.	pendekatan PBL sangat bagus karena siswa dituntut aktif saat proses pembelajaran dan siswa dituntut untuk belajar secara mandiri.
--	--	--	--	--	----------------------	---

**Lampiran 7 Silabus**



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

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
JAKARTA, 2017**

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
I. PENDAHULUAN	1
A. Rasional	1
B. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah	1
C. Kompetensi yang Diharapkan Setelah Siswa Mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah	1
D. Kerangka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiah	2
E. Pembelajaran dan Penilaian	2
F. Kontekstualisasi Pembelajaran Sesuai dengan Kondisi Lingkungan dan Siswa	5
II. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN, DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	6
A. Kelas VII	6
B. Kelas VIII	11
C. Kelas IX	17
III. MODEL SILABUS SATUAN PENDIDIKAN	
A. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VII	25
B. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VIII	26
C. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas IX	27
IV. MODEL RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN	
A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VII	29
B. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas VIII	34
C. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Kelas IX	41

## I. PENDAHULUAN

### A. Rasional

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kerangka pengembangan kurikulum PJOK SMP/MTs kelas VII s.d IX mengikuti elemen pengorganisasi kompetensi dasar yaitu: Kompetensi Inti (Kompetensi Inti pada kelas VII sd IX). Kompetensi Inti dijadikan sebagai payung untuk menjabarkan kompetensi dasar mata pelajaran. Kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran PJOK serta kebutuhan dan kondisi siswa. Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) mengacu pada Kompetensi Inti (KI) yang disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran PJOK dan psiko-pedagogi. Ruang lingkup pembelajaran PJOK untuk SMP/MTs terdiri dari:

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

Peta Materi

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

		P3K, dan perlunya aktivitas jasmani
--	--	-------------------------------------

## E. Pembelajaran dan Penilaian

### 1. Pembelajaran

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

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

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

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

Aktivitas pembelajaran:

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

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

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

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

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

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

## 2. Penilaian

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### A. Kelas VII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

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

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

Pembelajaran untuk kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan sebagai berikut ini:

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*)	Sepakbola: Menendang/ mengumpan Menghentikan bola Menggiring Menyundul bola	Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).  Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*)	Melempar ke dalam Menjaga gawang	Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.  Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
	Bolavoli: <i>Passing</i> bawah <i>Passing</i> atas Servis bawah Servis atas <i>Smash/spike</i> Block/ bendungan	Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike</i> , bendungan/ <i>blocking</i> ). Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Siswa menerima umpan balik dari guru. Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

		Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>Bolabasket:</p> <p>Melempar bola</p> <p>Menangkap bola</p> <p>Menggiring bola</p> <p>Menembak bola</p> <p>Merebound bola</p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola).</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</p>
<p>3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)</p>	<p>Kasti:</p> <p>Melempar</p> <p>Menangkap</p> <p>Memukul</p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola)</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</p>
	<p>Bulutangkis:</p> <p>Memegang raket</p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik</p>

	Posisi berdiri/ <i>stance</i>	permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan <i>smash</i> )
	Gerakan kaki/ <i>footwork</i>	Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran
	Servis panjang	Siswa menerima umpan balik dari guru
	Servis pendek	Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya
	Pukulan <i>forehand</i>	sesuai umpan balik yang diberikan
	Pukulan <i>backhand</i>	Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan
	Pukulan <i>smash</i>	atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>Tenis Meja:</p> <p>Memegang bet</p> <p>Posisi berdiri/<i>stance</i></p> <p>Gerakan kaki/<i>footwork</i></p> <p>Servis <i>forehand</i></p> <p>Servis <i>backhand</i></p> <p>Pukulan <i>forehand</i></p> <p>Pukulan <i>backhand</i></p> <p>Pukulan <i>smash</i></p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja</p> <p>(memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smash</i>)</p> <p>Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</p> <p>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</p> <p>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan tenismeja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab</p>
<p>3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <p>Start</p> <p>Gerakan jalan cepat</p> <p>Memasuki garis <i>finish</i></p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>)</p> <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru</p> <p>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p>



Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
permainan sederhana dan atau tradisional.*)	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <p>Start</p> <p>Gerakan lari jarak pendek</p> <p>Memasuki garis <i>finish</i></p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
	<p>Lompat Jauh:</p> <p>Awalan</p> <p>Tolakan</p> <p>Melayang di udara</p> <p>Mendarat</p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)</p> <p>Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</p> <p>Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</p> <p>Siswa melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <p>Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri.</p>
	<p>Tolak Peluru:</p> <p>Memegang peluru</p> <p>Awalan</p> <p>Menolak peluru</p> <p>Gerak lanjutan</p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</p> <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru</p>

		<p>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas gerak spesifik tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
--	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. (**)</p> <p>4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. (**)</p>	<p>Beladiri:</p> <p>Kuda-kuda</p> <p>Pola langkah</p> <p>Pukulan</p> <p>Tendangan</p> <p>Tangkisan</p> <p>Elakan</p> <p>Hindaran</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan)</p> <p>Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru</p> <p>Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah</p> <p>Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik</p> <p>Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</p>
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)</p>	<p>Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan:</p> <p>Komposisi tubuh</p> <p>Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i></p> <p>Daya tahan otot</p> <p>Kelenturan</p> <p>Kekuatan</p> <p>Pengukuran kebugaran jasmani</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru {<i>cardiovascular</i>}, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya.</p> <p>Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru</p> <p>Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <p>Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</p>

dan pengukuran hasilnya		
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	Senam Lantai:  Keseimbangan menggunakan kaki	Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang)
4.6 Mempraktikkan berbagai	Keseimbangan menggunakan	Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>keterampilan dasar spesifik senam lantai</p>	<p>lengan</p> <p>Keseimbangan menggunakan kepala</p> <p>Guling ke depan</p> <p>Guling ke belakang</p>	<p>ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru</p> <p>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</p>
<p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>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>Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</p> <p>Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru</p> <p>Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</p> <p>Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
<p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <p>Pengenalan di air</p> <p>Gerakan meluncur</p> <p>Gerakan kaki</p> <p>Gerakan lengan</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air (gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</p> <p>Siswa mencoba gerak spesifik aktivitas</p>

<p>konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)</p>	<p>Gerakan mengambil napas</p> <p>Koordinasi gerakan</p>	<p>air yang telah diperagakan oleh guru</p> <p>Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru</p> <p>dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p> <p>Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</p>
--	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p>	<p>Pertumbuhan</p> <p>Perkembangan Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder</p> <p>Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</p> <p>Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</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>	<p>Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan)</p> <p>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain</p> <p>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)</p> <p>Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut</p> <p>Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</p>

B. Kelas VIII  
Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Memahami variasi	Sepakbola:	Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang

<p>gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Variasi menendang/ mengumpan</p> <p>Variasi menghentikan bola</p> <p>Variasi menggiring</p> <p>Variasi</p>	<p>ditentukan guru melalui permainan</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola (gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; variasi menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang dengan berbagai posisi)</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi</p>
---	---	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>menyundul</p> <p>Variasi melempar</p> <p>Variasi menjaga gawang</p>	<p>“pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta</p> <p>memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<p>Bolavoli:</p> <p>Variasi <i>passing</i> bawah</p> <p>Variasi <i>passing</i> atas</p> <p>Variasi servis bawah</p> <p>Variasi servis atas</p> <p>Variasi smash/<i>spike</i></p> <p>Variasi <i>block/</i> bendungan</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash/<i>spike</i>, <i>block/</i> bendungan).</p> <p>Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</p> <p>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</p> <p>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<p>Bolabasket:</p> <p>Variasi melempar bola</p> <p>Variasi menangkap bola</p> <p>Variasi menggiring bola</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>merebound</i> bola)</p>

	<p>Variasi menembak bola</p> <p>Variasi <i>merebound</i> bola</p>	<p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</p>
3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam	Kasti:	<p>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Variasi melempar</p> <p>Variasi menangkap</p> <p>Variasi memukul bola</p>	<p>menangkap, dan memukul bola)</p> <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru. Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<p>Bulutangkis:</p> <p>Variasi memegang raket</p> <p>Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</p> <p>Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></p> <p>Variasi servis panjang</p> <p>Variasi servis pendek</p> <p>Variasi pukulan <i>forehand</i></p> <p>Variasi pukulan <i>backhand</i></p> <p>Variasi pukulan <i>smash</i></p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>).</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>).</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<p>Tenis Meja:</p> <p>Variasi memegang bet</p> <p>Variasi posisi berdiri (<i>stance</i>)</p> <p>Variasi gerakan kaki/<i>footwork</i></p> <p>Variasi servis</p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja (gerak kepada setiap pasangan (variasi gerak memegang bet, posisi berdiri (<i>stance</i>), gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i>).</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali</p>

	<p><i>forehand</i></p> <p>Variasi servis</p> <p><i>backhand</i></p> <p>Variasi pukulan</p> <p><i>forehand</i></p> <p>Variasi pukulan</p> <p><i>backhand</i></p> <p>Variasi pukulan</p> <p><i>smash</i></p>	<p>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)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan tenis mejake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</p>
--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <p>Variasi <i>start</i></p> <p>Variasi gerakan jalan</p> <p>Variasi memasuki garis <i>finish</i></p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan, dan memasuki garis <i>finish</i>)</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab</p>
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <p>Variasi <i>start</i></p> <p>Variasi gerakan lari jarak pendek</p> <p>Variasi memasuki garis <i>finish</i></p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>)</p> <p>Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri</p> <p>Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</p> <p>Siswa melakukan variasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <p>Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri</p>
	<p>Lompat Jauh:</p> <p>Variasi awalan</p> <p>Variasi tolakan</p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)</p> <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target</p>

	<p>Variasi melayang di udara</p> <p>Variasi mendarat</p>	<p>waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik lompat</p>
--	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	<p>Tolak Peluru:</p> <p>Variasi memegang peluru</p> <p>Variasi awalan</p> <p>Variasi menolak peluru</p> <p>Variasi gerak lanjutan</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
<p>3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Bela diri:</p> <p>Variasi kuda-kuda</p> <p>Variasi pola langkah</p> <p>Variasi pukulan</p> <p>Variasi tendangan</p> <p>Variasi tangkisan</p> <p>Variasi elakan</p> <p>Variasi hindaran</p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran)</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan</p>	<p>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan,</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya</p> <p>Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah</p>

<p>koordinasi) serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan,</p>	<p>dan koordinasi)</p> <p>Pengukuran kebugaran jasmani</p>	<p>diperagakan oleh guru</p> <p>Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <p>Siswa menerima umpan balik secara</p>
--	--	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya		langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki	Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan
4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan	Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling dan belakang)
	Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala	Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).
	Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang	Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru
		Siswa mencoba tugas gerak spesifik senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas	Aktivitas Gerak Berirama:  Variasi dan kombinasi langkah dasar	Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)
	Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan	Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran
	Variasi dan	Siswa menerima umpan balik dari guru Siswa melakukan pengulangan pada materi

<p>gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>kombinasi pelurusan sendi tubuh</p> <p>Variasi dan kombinasi irama gerak</p>	<p>pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
<p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam</p>	<p>Aktivitas Renang: Variasi gerakan</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>permainan air dengan atau tanpa alat</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat</p>	<p>meluncur</p> <p>Variasi gerakan kaki</p> <p>Variasi gerakan lengan</p> <p>Variasi gerakan mengambil napas</p> <p>Koordinasi gerakan</p>	<p>mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p>
<p>3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”</p> <p>4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”</p>	<p>Pengertian bahaya pergaulan bebas</p> <p>Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan</p> <p>Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas</p>	<p>Siswa membagi diri menjadi tiga kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas)</p> <p>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain</p>
<p>3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	<p>Pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>Manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>Dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya</p>

		diri, tangguh jawab, dan kerja sama
--	--	-------------------------------------

C. Kelas IX

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Sepakbola: Variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentikan	Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>bola</p> <p>Variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola</p> <p>Variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/ sasaran</p> <p>Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola</p>	<p>bola ke dalam dan menyundul bola)</p> <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru.</p> <p>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<p>Bolavoli:</p> <p>Variasi dan kombinasi <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas</p> <p>Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas</p> <p>Variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas</p> <p>Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i></p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli (<i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas; variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i>; variasi dan kombinasi servis atas, <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, <i>smash/spike</i> dan <i>block/bendungan</i>)</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak</p>

	<p>bawah, <i>passing</i>  atas, <i>smash/spike</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis bawah, <i>passing</i>  bawah, <i>passing</i>  atas, <i>smash/spike</i>  dan <i>block/</i>  bendungan</p>	<p>spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	Bolabasket:	Siswa menyimak informasi dan peragaan materi

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</p> <p>Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola</p> <p>Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola</p> <p>Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola</p>	<p>tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola)</p> <p>Siswa membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</p> <p>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
<p>3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Kasti:</p> <p>Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</p> <p>Variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola</p> <p>Variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola)</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru</p> <p>Siswa melakukan pengulangan pada materi</p>

	<p>pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
<p><b>Bulutangkis:</b></p> <p>Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan <i>forehand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis</p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan <i>forehand</i>; servis panjang dan pukulan <i>backhand</i>; servis pendek dan pukulan <i>forehand</i>;</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>panjang dan pukulan <i>backhand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>forehand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan <i>backhand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i></p>	<p>servis pendek dan pukulan <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/pendek, pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis panjang/ pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i> dan pukulan <i>smash</i>)</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<p>Tenis Meja:</p> <p>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i></p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis <i>forehand</i> dan servis <i>backhand</i>; pukulan <i>forehand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i>; servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>)</p> <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Siswa menerima umpan balik dari guru Siswa melakukan pengulangan pada materi</p>

	<p><i>nd</i> dan pukulan <i>forehand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backha</i></p> <p><i>nd</i> dan pukulan <i>backhand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis</p>	<p>pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p><i>forehand/backhand</i> dan pukulan <i>forehand/backhand</i></p> <p>Variasi dan kombinasi servis <i>forehand/backhand</i>, pukulan <i>forehand/backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i></p>	
<p>3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <p>Kombinasi <i>start</i> dengan gerakan tungkai</p> <p>Kombinasi gerakan tungkai dengan ayunan lengan</p> <p>Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul</p> <p>Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></p> <p>Kombinasi <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i></p> <p>Lari Jarak Pendek:</p> <p>Kombinasi <i>start</i> dengan ayunan lengan</p> <p>Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i> dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>; <i>start</i>, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis <i>finish</i>)</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <p>Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i> dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan; <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i>)</p> <p>Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</p> <p>Siswa menerima umpan balik dari guru</p>

	<p>Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, dan ayunan lengan</p> <p>Kombinasi <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i></p>	<p>Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <p>Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
--	---	---

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	<p>Lompat Jauh:</p> <p>Kombinasi awalan dengan tolakan</p> <p>Kombinasi tumpuan dan melayang di udara</p> <p>Kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</p> <p>Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</p>	<p>Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)</p> <p>Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri</p> <p>Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri</p> <p>Siswa melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p> <p>Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri oleh siswa</p>
	<p>Tolak Peluru:</p> <p>Kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru</p> <p>Kombinasi awalan dengan menolak peluru</p> <p>Kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan</p> <p>Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan</p>	<p>Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <p>Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan)</p> <p>Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <p>Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba</p>

	<p>gerak lanjutan</p> <p>Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan</p>	<p>dari guru.</p> <p>Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
--	---	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Bela diri:</p> <p>Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah</p> <p>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan</p> <p>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan</p> <p>Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p>
<p>3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p> <p>4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan</p>	<p>Penyusunan program latihan sederhana</p> <p>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</p> <p>Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p>

<p>kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p>	<p>keterampilan (kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi)</p>	<p>Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
<p>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten,</p>	<p>Senam Lantai :</p> <p>Kombinasi guling ke depan dengan guling ke belakang</p> <p>Kombinasi guling ke depan dengan guling lenting</p> <p>Kombinasi guling ke belakang dengan lenting lenting</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting)</p> <p>Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh guru</p> <p>Siswa mempraktikkan secara berulang kombinasi gerak spesifik senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai		Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
<p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <p>Variasi dan kombinasi langkah dasar</p> <p>Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</p> <p>Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</p> <p>Variasi dan kombinasi irama gerak</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
<p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <p>Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki</p>	<p>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air(meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</p> <p>Siswa mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru</p>

<p>dalam bentuk perlombaan ***)</p>	<p>Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan</p> <p>Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas</p> <p>Koordinasi gerakan meluncur,</p>	<p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</p>
-------------------------------------	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas	
<p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p> <p>4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p>	<p>Pengertian P3K</p> <p>Macam-macam cedera</p> <p>Macam-macam alat P3K</p> <p>Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain</p>	<p>Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain)</p> <p>Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</p> <p>Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</p>
<p>3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p>	<p>Pengertian aktivitas fisik</p> <p>Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik</p> <p>Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit</p>	<p>Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit)</p> <p>Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p> <p>Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</p>

		Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
--	--	---

### III. MODEL SILABUS SATUAN PENDIDIKAN

#### A. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas VII Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Lari Jarak Pendek: Start Jongkok : a. Aba-aba “bersedia” b. Aba-aba “siap” c. Aba-aba “ ya”	Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak <i>start jongkok</i> pada saat aba-aba “bersedia”, “siap” dan “ya”, <i>gerakan lari jarak pendek</i> serta teknik <i>memasuki garis finish</i> )	Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis,
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Gerakan lari jarak pendek: a. Ayunan lengan b. Langkah kaki c. Posisi tubuh d. Pandangan Memasuki garis <i>finish</i>	Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek yang terdiri atas gerak <i>start jongkok</i> yaitu pada saat aba-aba “bersedia” siswa menempatkan diri pada start block dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada di belakang garis start. Ibu jari dan empat jari lainnya membentuk huruf “V”, bahu didorong ke depan sedikit melampaui tangan; aba-aba “siap” siswa mengangkat pinggulnya sehingga sudut kaki depan sekitar 80-90 derajat pada lutut dan sudut kaki belakang 110-130 derajat pada lutut. Berat badan secara seimbang ditopang oleh kedua tangan dan kaki yang menyentuh start block. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dengan pandangan lurus ke depan; dan aba-aba “ya” siswa meluruskan kaki depan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakan ke depan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat, badan	penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan atau portofolio dengan disertai rubrik

		dicondongkan ke depan selama 5-6 meter pertama yang selanjutnya menggunakan posisi sprint dengan tubuh lebih tegak untuk sisa lomba; <i>gerakan lari jarak pendek</i> dimana lengan diayun ke depan dan ke belakang, tangan dan siku dibengkokkan, kaki	
--	--	---	--

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Bolavoli:  Variasi <i>passing</i> bawah  Variasi <i>passing</i> atas  Variasi servis bawah  Variasi servis atas	Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli ( <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike, block/</i> bendungan).  Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok	Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal  Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis,
4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Variasi <i>smash/spike</i>  Variasi <i>block/</i> bendungan	sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>passing</i> bawah, kelompok <i>passing</i> atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya  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-	penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural  Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja dan atau portofolio dengan disertai rubric

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
		<p>masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <p>Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</p> <p>Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>	

C. Contoh Silabus Satuan Pendidikan Kelas IX  
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran / Minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pokok dan Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	Bela diri: Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah	Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)	Penilaian kompetensi sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal
4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	Variasi dan kombinasi kuda-kuda, tendangan dengan elakan Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan	Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan) Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru	Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, penugasan dan atau portofolio tentang pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural Penilaian kompetensi keterampilan melalui teknik kinerja, proyek

		<p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah;</p>	<p>dan atau portofolio yang disertai rubrik</p>
--	--	--	---

		<p>kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <p>Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <p>Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <p>Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, da</p>	
--	--	--	--



# Lampiran 8. Jadwal Pelajaran SMP N 2 Srumbung

JADWAL PELAJARAN SMP NEGERI 2 SRUMBUNG KABUPATEN MAGELANG																
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2017/2018																
<b>SENIN</b>																
Jam ke	WAKTU	7A	7B	7C	7D	7E	8A	8B	8C	8D	8E	9A	9B	9C	9D	9E
1	07.00 - 07.50	KELAS UPCCAKA														
2	07.50 - 08.30	BRIEFING														
3	08.30 - 09.10	20	16	26	6	8	2	19	21	28	7	11	18	5	12	3
4	09.10 - 09.50	20	16	26	6	8	2	19	21	28	7	11	18	5	12	3
09.50 - 10.10 ISTRAHAT																
5	10.10 - 10.50	4	20	13	26	8	23	6	9	21	28	5	16	2	11	18
6	10.50 - 11.30	8	20	13	26	23	6	9	21	28	5	16	2	11	18	
7	11.30 - 12.10	8	4	20	17	25	6	23	7	14	9	12	3	11	16	5
12.10 - 12.50 ISTRAHAT																
8	12.50 - 13.30	8	4	20	17	25	6	23	7	14	9	12	3	11	16	5
PIKET 4,14,19,28																
<b>RABU</b>																
Jam ke	WAKTU	7A	7B	7C	7D	7E	8A	8B	8C	8D	8E	9A	9B	9C	9D	9E
1	07.00 - 07.50	20	16	17	4	19	2	7	14	6	24	26	11	5	18	12
2	07.50 - 08.30	20	16	17	4	19	2	7	14	6	24	26	11	5	18	12
3	08.30 - 09.10	7	16	18	19	6	13	14	23	21	3	11	26	5	12	2
4	09.10 - 09.50	7	4	18	19	6	13	9	23	21	3	11	26	12	5	2
09.50 - 10.10 ISTRAHAT																
5	10.10 - 10.50	13	26	18	7	17	9	24	21	14	2	16	23	8	5	11
6	10.50 - 11.30	13	26	25	7	17	9	24	21	10	2	16	23	8	5	11
7	11.30 - 12.10	17	7	25	13	26	24	21	10	2	9	8	5	16	11	23
12.10 - 12.50 ISTRAHAT																
8	12.50 - 13.30	17	7	25	13	26	24	21	9	2	10	8	5	16	11	23
PIKET 7,15,24,25																
<b>UMAT</b>																
Jam ke	WAKTU	7A	7B	7C	7D	7E	8A	8B	8C	8D	8E	9A	9B	9C	9D	9E
1	07.00 - 07.50	KELAS JUM'AT BERSIH/O R														
2	07.50 - 08.30	Pembinaan Wali Kelas														
3	08.30 - 09.10	18	18	8	4	6	21	10	26	9	14	UJI COBA				
4	09.10 - 09.50	18	17	8	16	6	21	9	26	2	19	23	12	7	3	5
09.50 - 10.10 Istrahat																
5	10.10 - 10.50	18	17	8	16	4	10	9	14	2	19	23	12	7	3	5
PIKET 2,7,11,16,21																
<b>SELASA</b>																
Jam ke	WAKTU	7A	7B	7C	7D	7E	8A	8B	8C	8D	8E	9A	9B	9C	9D	9E
1	07.00 - 07.50	13	20	4	18	16	29	9	6	7	14	3	8	12	25	2
2	07.50 - 08.30	13	20	4	18	16	29	9	6	7	14	3	8	12	25	2
3	08.30 - 09.10	17	19	7	18	4	6	14	29	9	3	5	12	26	4	25
4	09.10 - 09.50	17	19	7	16	4	6	14	29	9	3	5	12	26	3	25
09.50 - 10.10 ISTRAHAT																
5	10.10 - 10.50	4	13	20	16	6	14	29	24	19	11	2	25	3	7	12
6	10.50 - 11.30	4	13	20	16	6	14	29	24	19	11	2	25	3	7	12
7	11.30 - 12.10	20	4	16	6	13	19	2	14	24	3	25	22	11	12	7
12.10 - 12.50 ISTRAHAT																
8	12.50 - 13.30	20	4	16	6	13	19	2	14	24	3	25	22	11	12	7
PIKET 9,13,22,26,29																
<b>KAMIS</b>																
Jam ke	WAKTU	7A	7B	7C	7D	7E	8A	8B	8C	8D	8E	9A	9B	9C	9D	9E
1	07.00 - 07.50	25	17	4	13	9	14	19	6	26	18	7	12	2	11	1
2	07.50 - 08.30	16	25	17	4	13	9	14	19	6	26	18	7	12	2	11
3	08.30 - 09.10	16	25	13	8	18	7	27	6	14	23	22	11	3	19	26
4	09.10 - 09.50	16	17	13	8	18	7	27	6	14	23	22	11	3	19	26
09.50 - 10.10 ISTRAHAT																
5	10.10 - 10.50	19	17	4	8	18	14	6	2	9	27	22	3	25	26	12
6	10.50 - 11.30	19	4	16	14	6	2	9	27	12	3	25	26	5	1	1
7	11.30 - 12.10	4	8	19	17	16	22	26	9	23	14	12	2	22	5	3
12.10 - 12.50 ISTRAHAT																
8	12.50 - 13.30	4	8	19	17	16	22	26	9	23	14	12	2	22	5	3
PIKET 5,10,18,23,27																
<b>SABTU</b>																
Jam ke	WAKTU	7A	7B	7C	7D	7E	8A	8B	8C	8D	8E	9A	9B	9C	9D	9E
1	07.00 - 07.50	25	20	16	13	7	9	2	27	26	11	3	12	18	23	8
2	07.50 - 08.30	25	20	16	13	7	14	2	27	26	11	3	5	18	23	8
3	08.30 - 09.10	25	18	16	6	4	26	21	2	27	9	7	5	23	8	19
09.10 - 09.30 ISTRAHAT																
4	09.30 - 10.10	16	18	20	6	4	26	21	2	27	9	7	5	23	8	19
5	10.10 - 10.50	16	18	20	29	29	ISTRAHAT									
6	11.10 - 11.50	26	13	4	25	17	UJI COBA									
7	11.50 - 12.30	26	13	4	25	17	UJI COBA									
10.50 - 11.10 ISTRAHAT																
PIKET 3,6,12,17,20																

Srumbung, 30 Desember 2017  
 KEPALA SEKOLAH  
 M. KHAMMAD HASBI, M.Si  
 Pembina  
 NIP. 97103111997021003

K	O	NAMA GURU	MATRIK
1		MUHAMMAD YASDI, M.Si	Bimbingan & Konseling
2		TESGHR R. PRINCHAO, S.Pd	IPA
3		SUPRIYANTO, S.Pd	Bahasa Indonesia
4		GANDONO, S.Pd	Matematika
5		F SUPRIYANTO, S.Pd	Bahasa Inggris
6		ARIS NARPRANTO, S.Pd	Bahasa Indonesia
7		BLASUS WIDIATMAKA, S.Pd	Bahasa Jawa
8		Drs. TUMUH HARAYANTO	Pkn
9		SITI FATIMAH, S.Pd	Bahasa Inggris
10		SRI SUHARTATI, S.Pd	Bimbingan & Konseling
11		WULI SUNDARATI, S.Pd, M. Pd	IPS
12		LEGGOWO BUDI, B.S. Pd	Matematika
13		RINA SULISTYANINGSIH, S. Pd	IPS
14		Drs. J. PURNOMO	Matematika
15		Drs. SUPRIYADI	Pendidikan & Konseling
16		MARSIVEM, S.Pd	IPA
17		DASUKI, S.Pd	Bahasa Inggris
18		ARIANTI, S.Pd	Pengantar
19		AGUS RIVADI, S.Pd	Seni Budaya
20		Dra. SUSI ERINAWAN	Bahasa Indonesia
21		MUHAKMI	IPS
22		Drs. ISMAKHID HERVANTO	Seni Budaya
23		AHMAD FAUZAN, S. Com	TIK
24		KARUNIA DEWI KHUSNA, S. Pd	Pendidikan Agama Islam
25		SITI SULIFAN, S. Pd	Pendidikan Agama Islam
26		NANI NOVI KAYATI, S. Pd	Tan. Budaya
27		PALAR SISILA, S. Pd	Pkn
28		NOVITA LUSTIANI PUTRI, S. Pd	Pengantar
29		ANTON FITRIYANTO, S. Pd	Pengantar

Lampiran IV Surat Keputusan Kepala SMP N 2 Srumbung  
 Nomor : 180/186/3/2017  
 Tanggal : 26 Desember 2017  
 617

## Lampiran 9. RPP

### RPP

#### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP Negeri 2 Srumbung

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VII/Satu

Materi Pokok : Sepakbola

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsive dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, procedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan
- 5.

## B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	3.1.1 Peserta didik dapat menjelaskan konsep passing dalam permainan sepakbola
4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	3.1.2 Peserta didik dapat menjelaskan konsep dribbling dalam permainan sepakbola
	3.1.3 Peserta didik dapat menjelaskan konsep shooting dalam permainan sepakbola
	4.1.1 Peserta didik dapat mempraktikkan konsep passing dalam permainan sepakbola
	4.1.2 Peserta didik dapat mempraktikkan konsep dribbling dalam permainan sepakbola
	4.1.3 Peserta didik dapat mempraktikkan konsep shooting dalam permainan sepakbola

## C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan konsep passing dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep dribbling dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar.
3. Peserta didik dapat menjelaskan konsep shooting dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar.
4. Peserta didik dapat mempraktikkan passing dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar.
5. Peserta didik dapat mempraktikkan dribbling dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar.

6. Peserta didik dapat mempraktikkan shooting dalam permainan sepakbola dengan baik dan benar.

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

**Tema** : Permainan Bola Besar

**Sub Tema** : Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepakbola

##### **1. Materi Reguler**

###### **a. Konsep gerak passing pada permainan Sepakbola:**

- Gerakan Passing menggunakan kaki bagian dalam

Perkenaan bola adalah dengan kaki di bagian yang menghadap mata kaki/bagian dalam. Ukurlah tenaga yang akan dikeluarkan dengan cara melihat arah passing/rekan yang akan di passing. Mengambil awalan ancang-ancang sejauh sekitar  $\frac{1}{2}$  meter ke belakang dengan posisi badan tegap. Operan dimulai dengan mengayunkan kaki terkuat ke belakang, kaki tumpu berada di bagian samping bagian belakang dari bola. Kunci bagian pergelangan kaki sehingga bagian dalam tetap menghadap bola. Pandangan mata fokus kepada bola dan kemudian melihat arah passing. Setelah melakukan passing lanjutkan dengan gerakan lanjutan (follow through)

- Gerakan Passing menggunakan punggung kaki

Perkenaan bola adalah dengan kaki bagian atas atau punggung kaki. Ukurlah tenaga yang akan dikeluarkan dengan cara melihat arah passing/rekan yang akan di passing. Mengambil awalan ancang-ancang sejauh sekitar  $\frac{1}{2}$  meter ke belakang dengan posisi badan tegap. Operan dimulai dengan mengayunkan kaki terkuat ke belakang, kaki tumpu berada di bagian samping bagian belakang dari bola. Kunci bagian pergelangan kaki sehingga kaki bagian punggung

tetap menghadap bola. Pandangan mata fokus kepada bola dan kemudian melihat arah passing. Setelah melakukan passing lanjutkan dengan gerakan lanjutan (follow through)

**b. Konsep Gerak kontrol pada permainan sepakbola**

- Gerakan Kontrol menggunakan kaki bagian dalam  
Badan menghadap ke arah datangnya bola. Tekuk kaki tumpu dan angkat sedikit kaki yang akan digunakan untuk menerima bola. Tangan dalam posisi rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh. Kunci pergelangan kaki agar kaki bagian dalam menghadap bola, tarik kaki yang digunakan menerima bola ke belakang untuk meredam kecepatan bola.
- Gerakan Kontrol menggunakan kaki bagian bawah/telapak  
Badan menghadap ke arah datangnya bola. Tekuk kaki tumpu dan angkat sedikit kaki yang akan digunakan untuk menerima bola. Tangan dalam posisi rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh. Kaki yang digunakan untuk menerima bola di naikkan sedikit agar telapak kaki dapat menghadap bola dan dapat dihentikan dengan baik.

**c. Konsep gerak shooting pada permainan sepakbola**

- Gerakan shooting menggunakan punggung kaki  
Ambil ancang-ancang untuk menendang bola diikuti dengan kaki tumpu dijatuhkan di bagian samping belakang bola. Posisi badan tegap menghadap ke arah tembakan. Kunci pergelangan kaki agar bagian punggung kaki tetap menghadap bola ketika di ayun. Menendang dengan menggunakan power/tenaga ke arah gawang/sasaran. Lanjutkan dengan follow through
- Gerakan shooting menggunakan kaki bagian dalam

Ambil ancang-ancang untuk menendang bola diikuti dengan kaki tumpu dijatuhkan di bagian samping belakang bola. Posisi badan tegap menghadap ke arah tembakan. Kunci pergelangan kaki agar bagian kaki dalam tetap menghadap bola ketika di ayun. Menendang dengan menggunakan power/tenaga ke arah gawang/sasaran. Lanjutkan dengan follow through.

#### **d. Konsep gerak dribbling pada permainan sepakbola**

- Gerakan dribbling menggunakan punggung kaki  
Menggulirkan bola dengan menggunakan punggung kaki. Badan menghadap ke arah gerakan, kunci pergelangan kaki agar punggung kaki menghadap bola untuk digulirkan, gunakan power minimal untuk menggulirkan bola agar bola tetap bisa dikendalikan. Padukan dengan lari seperti jinjit(perkenaan pada telapak kaki bagian ujung depan)
- Gerakan dribbling menggunakan kaki bagian dalam  
Menggulirkan bola dengan menggunakan punggung kaki. Badan menghadap ke arah gerakan, kunci pergelangan kaki agar kaki bagian dalam menghadap bola untuk digulirkan, gunakan power minimal untuk menggulirkan bola agar bola tetap bisa dikendalikan. Padukan dengan lari seperti jinjit(perkenaan pada telapak kaki bagian ujung depan)
- Gerakan dribbling menggunakan kaki bagian luar  
Menggulirkan bola dengan menggunakan punggung kaki. Badan menghadap ke arah gerakan, kunci pergelangan kaki agar kaki bagian luar menghadap bola untuk digulirkan, gunakan power minimal untuk menggulirkan bola agar bola tetap bisa dikendalikan. Padukan dengan lari seperti jinjit(perkenaan pada telapak kaki bagian ujung depan)

### E. Metode, Pendekatan dan Model Pembelajaran

1. Metode : Komando, demonstrasi, diskusi, Tanya jawab
2. Pendekatan : *Scientific*
3. Model Pembelajaran : Sistem Langsung

### F. Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani & Media Pembelajaran

- Sarana : Jam tangan (1 buah), cones 15 buah dan peluit (1 buah)  
Fasilitas : Tempat yang luas  
Media : Gambar Pembelajaran

### G. Sumber Belajar

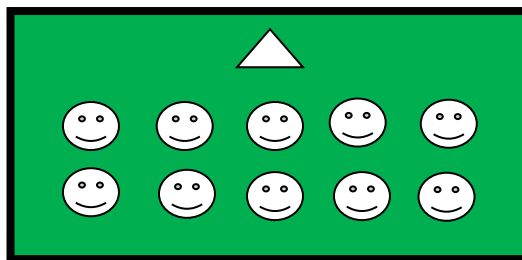
- <http://www.dadangjsn.com/2015/07/materi-pelajaran-penjas-orkes-kelas-8.html>


Diakses pada 5 Maret 2017 pukul 19.56 WIB.

### H. Kegiatan Pembelajaran

#### Kegiatan Pembukaan

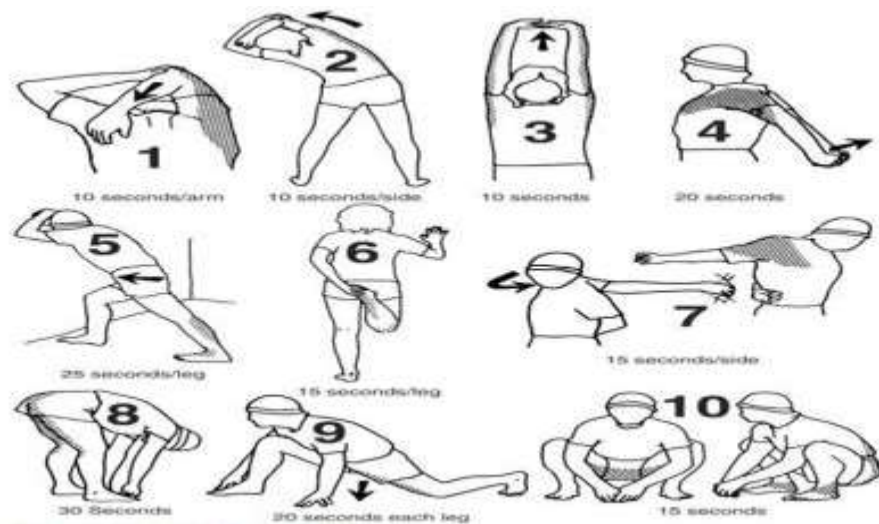
1. Guru menyiapkan peserta didik, membariskan dan menghitung jumlah peserta didik
2. Guru dan peserta didik melakukan doa untuk memulai pembelajaran
3. Guru melakukan presensi peserta didik.
4. Guru menanyakan kondisi/kesehatan peserta didik
5. Guru melakukan persepsi dan apersepsi kepada peserta didik terkait pembelajaran yang akan dilakukan.



Keterangan :  : Guru

 :Peserta Didik

6. Guru memimpin pemanasan statis dan dinamis.



## **Kegiatan Inti**

### **Aktivitas Pembelajaran Passing**

#### **a. Mengamati**

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati media gambar yang ditampilkan dan demonstrasi operan (passing) pendek, operan (passing) jauh, dan dribbling yang dilakukan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan perkenaan bola dengan bagian dalam kaki, dan teknik menghentikan/mengontrol bola dengan perkenaan kaki bagian dalam.

#### **b. Menanya**

Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang contoh/demonstrasi, seperti; konsep dan prosedur passing dan kontrol. Guru memberi kesempatan siswa yang lain untuk menjawab serta menambahkan jawaban dari pertanyaan.

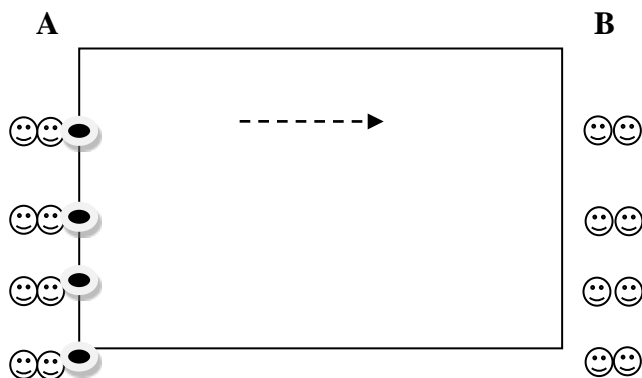
#### **c. Mengumpulkan informasi/Mencoba**

Peserta didik mencari data mengenai cara passing dan kontrol yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan passing pendek, passing jauh, dan dribbling.

- 1) Guru membagi siswa laki-laki dan siswa perempuan menjadi kelompok yang berbeda. Siswa perempuan dijadikan 2 kelompok yang saling berhadapan sama banyak, dan laki-laki dibagi menjadi 4 kelompok saling berhadapan sama banyak
- 2) Aktivitas melakukan passing pendek dengan cara berpasangan atau dengan menggunakan 1 bola untuk 2 kelompok dengan cara membagi kelompok di sisi A dan sisi B orang dimana setelah peserta didik satu melakukan passing kemudian berbaris ke belakang untuk bergantian.
- 3) Aktivitas passing pendek pada tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua setelah melakukan passing peserta didik berlari ke arah bola passing dengan

berlari.

- 4) Guru menilai keaktifan, keseriusan, kerjasama peserta didik dalam melakukan latihan gerak spesifik dalam permainan sepak bola.



#### d. Mengasosiasi/menalar

- 1) Setelah mencoba, masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan prosedur passing dan kontrol yang baik dan benar dan dapat memberikan penjelasan.
- 2) Siswa mampu menemukan urutan gerak passing dan kontrol
- 3) Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan masing-masing teknik dasar spesifik sepak bola

#### e. Mengomunikasikan

Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan passing pendek yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan per kelompok yang saling berhadapan.

Kelompok yang lain mengamati kelompok yang melakukan presentasi serta memberi tanggapan dan pertanyaan mengenai passing dan kontrol.

Guru memberikan penilaian tentang hasil kerja kelompok dan diskusi antar kelompok secara lisan.

## **Aktivitas Pembelajaran Dribbling dan Shooting**

a. Mengamati

Peserta didik mengamati video mengenai shooting dan dribbling, fokus perhatian pada tehnik shooting dan dribbling yang digunakan, bagaimana kombinasi shooting dan dribbling digunakan

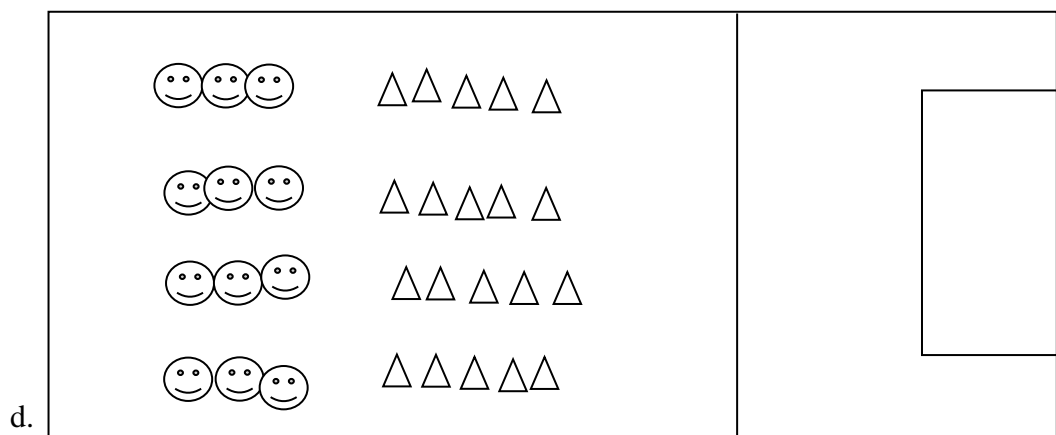
b. Menanya

Dengan arahan dari guru, peserta didik mempertanyakan tentang apa yang mereka amati dan apa yang belum/ingin diketahui tentang shooting dan dribbling. Guru memberi kesempatan siswa lain untuk menjawab dan guru menambahkan jawaban tentang pertanyaan.

c. Mencoba/Mengumpulkan Informasi

- 1) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dengan formasi berbanjar ke belakang dengan masing-masing banjar 5 meter. Siswa terdepan melakukan dribbling zigzag menggunakan punggung kaki melewati 5 cones disusul siswa dibelakangnya
- 2) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dengan formasi berbanjar ke belakang dengan masing-masing banjar 5 meter. Siswa terdepan melakukan dribbling menggunakan kaki luar melewati 5 cones disusul siswa dibelakangnya
- 3) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dengan formasi berbanjar ke belakang dengan masing-masing banjar 5 meter. Siswa terdepan melakukan dribbling menggunakan kaki dalam melewati 5 cones disusul siswa dibelakangnya
- 4) Masih dengan formasi sama, menggunakan punggung kaki dan shooting ke gawang menggunakan punggung kaki, lakukan satu per satu dimulai dari kelompok 1-4. Setelah menendang, siswa mengambil bola dan diberikan kepada siswa di belakangnya. Begitu seterusnya.

- 5) Setelah siswa melakukan semuanya dan kembali lagi ke siswa terdepan, ubahlah dengan dribbling menggunakan kaki bagian dalam dan shooting menggunakan kaki bagian dalam ke gawang, lakukan satu per satu dimulai dari kelompok 1-4. Setelah menendang, siswa mengambil bola dan diberikan kepada siswa di belakangnya. Begitu seterusnya.
- 6) Guru menilai keaktifan, keseriusan, kerjasama peserta didik dalam melakukan latihan gerak spesifik dalam permainan sepak bola.



- 1) Masing - masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan masing-masing teknik gerak spesifik (gerak *dribbling* dan *shooting*) dalam permainan sepak bola yang benar dan memberi alasan/argumen.
  - 2) Peserta didik menemukan urutan teknik gerak *dribbling* dan *shooting*.
  - 3) Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan masing-masing teknik dasar spesifik sepak bola.
- e. Mengomunikasikan
- 1) Secara bergantian tiap kelompok memperagakan latihan masing-masing teknik dasar gerak spesifik sepak bola.
  - 2) Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan.
  - 3) Guru memberi penilaian atas hasil kerja keras kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.



### Kegiatan Penutup

- 1) Guru mengumpulkan peserta didik dan membuat 2 barisan saling berhadapan dengan jarak 4 meter antar barisan.

Formasi:



Keterangan :

Guru :   
Peserta didik : 

- 2) Berpasangan, melakukan pendinginan dengan tangan saling menarik. Pelepasan tangan kanan dan tangan kiri dengan posisi badan miring ke kanan dan ke kiri kedua kaki tumpu saling menahan.
- 3) Berpasangan, saling berhadapan. Kaki membuka lebar, tangan diulur ke depan.
- 4) Pendinginan pinggang dengan berdiri saling membelakangi. Siswa yang lain mengaitkan lengan dan membungkuk agar pinggang siswa yang lengannya dikaitkan terulur. Lakukan bergantian.
- 5) melemaskan otot dengan mengangkat tangan kemudian mengayunkan kedua tangan kebawah, kemudian posisi badan membungkuk dan mengayun ayunkan kedua tangan kesamping kanan dan kiri, kemudian pelepasan dengan ambil nafas dalam-dalam dan buang nafas dalam-dalam.

- 6) Peserta didik dibariskan 2 saff dan guru melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.
- 7) Guru memberikan evaluasi kepada peserta didik mengenai materi yang telah diberikan.
- 8) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.
- 9) Guru menunjuk salah satu siswa untuk memimpin berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing untuk menutup pelajaran.
- 10) Peserta didik di bubarkan

## Lampiran I

### Penilaian

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

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



**Lampiran 10. Foto Dokumentasi**



**Wawancara dengan guru PJOK SMP N 2 Srumbung**



**Wawancara dengan siswa SMP N 2 Srumbung**



**Proses pembelajaran PJOK SMP N 2 Srumbung**



**Proses Pembelajaran SMP N 2 Srumbung**