

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2017/2018

SMP NEGERI 5 DEPOK

15 SEPTEMBER 2017 - 16 NOVEMBER 2017

Dosen Pembimbing Lapangan : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.



Disusun oleh :

Burhannandra Dwi Astanto

14601241147

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, peserta Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 5 Depok alamat Jalan Weling, Karanggayam, Caturtunggal, Depok, Sleman Yogyakarta:

Nama : BURHANNANDRA DWI ASTANTO
NIM : 14601241147
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan 16 November 2017 telah melaksanakan PLT Universitas Negeri Yogyakarta Tahun Akademik 2017/2018 di SMP Negeri 5 Depok. Hasil Kegiatan tercantum dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 16 November 2017

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran PJOK

Mahasiswa

Yanuar Secian Dwi R, S.Pd

NIP.

Dosen Pembimbing Lapangan

Burhannandra Dwi Astanto

NIM. 14601241147

Mengesahkan,

Koordinator PLT

SMP Negeri 5 Depok

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

NIP. 196307141988122001

Kepala Sekolah

SMP Negeri 5 Depok

H. Dwiyanta, S.Pd

NIP. 196412251986011001

Dra. Agustin Margi Rahayu

NIP. 196308101987032013

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyusun laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta semester gasal tahun akademik 2017/2018 dengan baik dan lancar. Penyusunan laporan PLT disusun untuk memberikan gambaran kegiatan PLT dan sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan tersebut. Tidak lupa kami ucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan, kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing.
2. Ketua Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP) beserta Staf yang telah memberikan semua informasi pelaksanaan PLT di sekolah.
3. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Lapangan PLT yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan dalam pelaksanaan PLT dan program PLT.
4. Dra. Agustin Margi Rahayu selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok, yang telah memberikan izin kepada penulis dan rekan-rekan mahasiswa untuk melaksanakan PLT di SMP Negeri 5 Depok.
5. H. Dwiyanta, S.Pd selaku koordinator PLT di sekolah yang telah memberikan bantuan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
6. Yanuar Secian Dwi Rahmanto, S.Pd selaku guru pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi sehingga penulis bisa melaksanakan PLT dengan baik.
7. Seluruh Guru dan Karyawan di SMP Negeri 5 Depok yang telah membimbing serta memberikan dukungan sehingga penulis dapat melaksanakan kegiatan PLT ini.
8. Teman-teman PLT UNY 2017 yang selalu memberikan semangat.
9. Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Depok terimakasih atas kerjasamanya.
10. Serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PLT yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari bahwa masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan laporan kegiatan PLT ini. Maka saran dan kritik sangat saya harapkan demi kemajuan yang lebih baik. Semoga laporan Praktik Lapangan Terbimbing ini dapat bermanfaat bagi pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing selanjutnya.

Yogyakarta, 16 November 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi dan Kondisi Sekolah	1
B. Visi dan Misi SMP Negeri 5 Depok	4
C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT.....	6
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	9
A. Persiapan Program dan Kegiatan PLT.....	9
B. Pelaksanaan Praktik Mengajar	11
C. Analisis Hasil Pelaksanaan.....	14
D. Refleksi.....	15
BAB III PENUTUP	16
A. Kesimpulan	16
B. Saran	16
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matrik Program Kerja PLT
2. Catatan Harian PLT
3. Kartu Bimbingan PLT
4. Format Observasi
 - a. Pembelajaran Di Kelas dan Observasi Peserta Didik
 - b. Kondisi Sekolah
 - c. Pembelajaran/Pelatihan
 - d. Kondisi Lembaga
5. Rekapitulasi Dana Kelompok dan Individu
6. Perangkat Administrasi
 - a. Program Tahunan
 - b. Program Semester
 - c. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
 - d. Presensi Siswa Kelas VIII
 - e. Lembar Penilaian Siswa Kelas VIII
7. Jadwal Piket PLT
8. Persyaratan Lomba
9. Daftar Pemenang Lomba
10. Dokumentasi Kegiatan PLT
 - a. Foto kegiatan

LAPORAN KEGIATAN PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

SMP NEGERI 5 DEPOK

2017

ABSTRAK

Oleh :

Burhannandra Dwi Astanto

14601241147

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

Program PLT di SMP Negeri 5 Depok dimulai sejak 15 September 2017 sampai dengan 16 November 2017. Adapun pelaksanaan program PLT tersebut meliputi observasi sekolah, observasi kelas, observasi pembelajaran, persiapan mengajar, RPP, praktik mengajar, pelaksanaan piket di sekolah, pelaksanaan piket guru, serta kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk mengembangkan diri mahasiswa agar siap menjadi tenaga pendidik yang berkualitas di masa mendatang. Pada tahap praktik mengajar, mahasiswa menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media Pembelajaran. Praktik mengajar mulai dilaksanakan pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan 16 November 2017. Pada tahap pelaksanaan mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di beri kesempatan untuk mengajar kelas VIII A, VIII B, VIII C dan VIII D menggunakan Kurikulum 2013 dengan alokasi waktu 3 x 40 menit

dalam satu kali pertemuan. Permasalahan yang ditemui oleh mahasiswa PLT di SMP Negeri 5 Depok adalah masalah pengelolaan kelas dan penguasaan materi kurikulum yang masih membutuhkan strategi khusus.

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

Kata kunci : PLT, Pembelajaran, Siswa

BAB I

PENDAHULUAN

Mengingat besarnya andil tenaga pendidikan (guru) dalam menentukan keberhasilan sistem pendidikan di Indonesia ini maka sangat perlu menciptakan guru-guru profesional. Untuk itu Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga-tenaga pendidik yang siap dipakai, mencantumkan beberapa matakuliah pendukung yang menjunjung tercapainya kompetensi diatas, salah satunya yaitu Praktik Lapangan Terbimbing (PLT).

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktik mengajar atau kegiatan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Mahasiswa diharapkan dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru atau tenaga kependidikan dalam jangka waktu 2 bulan. Melalui kegiatan PLT ini, mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah sehingga dengan pengalaman yang diperoleh tersebut diharapkan dapat digunakan sebagai bekal calon guru yang sadar akan tanggungjawabnya sebagai tenaga profesional kependidikan.

A. Analisis Situasi dan Kondisi Sekolah

SMP Negeri 5 Depok adalah salah satu sekolah yang terletak di Jalan Weling, Karanggayam, Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Selman. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PLT UNY dari tahun ke tahun. Lokasi SMP Negeri 5 Depok cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak didaerah yang memiliki suasana lingkungan sekitar yang kondusif.

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

1. SMP Negeri 5 Depok memiliki 12 ruang kelas dengan perincian sebagai berikut:
 - a. 4 kelas untuk kelas VII yaitu kelas VII A, VII B, VII C dan VII D
 - b. 4 kelas untuk kelas VIII yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C dan VIII D
 - c. 4 kelas untuk kelas IX yaitu kelas IX A, IX B, IX C dan IX D
2. SMP Negeri 5 Depok memiliki 28 orang tenaga guru dan 5 orang tenaga TU dengan perincian sebagai berikut.
 - a. 32 orang guru tetap dan PNS
 - b. 11 orang guru tidak tetap tetapi sudah PNS
 - c. 10 orang TU (6 orang PNS dan 4 orang belum PNS)
3. Disamping ruang kelas, ada juga kelengkapan gudang atau fasilitas yang ada di SMP Negeri 5 Depok, antara lain:
 - a. Ruang Laboratorium
 - 1) 1 Laboratorium IPA
 - 2) 1 Laboratorium Komputer
 - 3) 1 Laboratorium Bahasa
 - b. Ruang Perkantoran
 - 1) Ruang Kantor Kepala Sekolah
 - 2) 1 Ruang Kantor Guru
 - 3) 1 Ruang Kantor Bimbingan dan Konseling
 - 4) 1 Ruang Tata Usaha
 - c. Ruang Penunjang Proses Belajar Mengajar
 - 1) 1 Ruang Perpustakaan
 - 2) 1 Ruang UKS (putra dan putri)
 - 3) 1 Mushola
 - 4) Kamar Mandi/WC Guru dan Karyawan
 - 5) Kamar Mandi/WC Siswa
 - 6) Tempat Parkir Guru
 - 7) Tempat Parkir Tamu dan Karyawan
 - 8) Tempat Parkir Sepeda Siswa
 - d. Ruang Kegiatan Siswa
 - 1) 1 Ruang Koperasi Siswa
 - 2) 1 Ruang Karawitan
 - e. Ruang Lain
 - 1) 1 Ruang Perlengkapan/Gudang Olahraga
 - 2) Ruang Kantin Ruang Aula

f. Sarana dan Prasarana Pendukung Kegiatan Belajar Mengajar

1) Fasilitas KBM, Media

SMP Negeri 5 Depok memiliki fasilitas KBM dan media yang cukup memadai. Ruang kelas tertata rapi dan terjaga kebersihannya. Kondisi fasilitas dan media yang lain seperti papan tulis, spidol, penghapus, meja dan kursi cukup baik. Setiap kelas sudah dilengkapi kipas angin dan LCD/proyektor.

2) Perpustakaan

Perpustakaan merupakan salah satu sarana yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran. Proses administrasi peminjaman buku dapat dilakukan dengan efektif dan efisien dilihat dari segi waktu. Namun kondisi perpustakaan perlu mendapatkan perhatian terutama pada penempatan buku dan tempat baca.

3) UKS

Ruang UKS di SMP Negeri 5 Depok ada 1 ruangan untuk putra dan 1 ruangan untuk putri, di dalamnya dibatasi dengan sekat sebagai pembatas. Fasilitas yang ada di UKS perlu ditingkatkan dari obat-obatan maupun peralatan penunjang lain misalnya, alat pengukur tinggi badan dan P3K.

4) BK

Secara umum ruangan Bimbingan Konseling dapat dikatakan sudah cukup baik dari penataan ruang dan kerapiannya. Hal tersebut dapat terlihat dari keadaan ruangan yang cukup besar/luas.

g. SMP Negeri 5 Depok memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler atau di SMP Negeri 5 Depok disebut dengan Pengembangan Diri yang dilaksanakan pada hari Selasa dan Jumat jam ke 8 dan 9. Pelaksanaan ekstrakurikuler atau yang di sebut Pengembangan Diri sudah berjalan secara efektif. Pelaksanaan Ekstrakurikuler atau Pengembangan Diri di dampingi oleh guru yang sudah berpengalaman dalam bidang tertentu. Berikut adalah daftar ekstrakurikuler atau Pengembangan Diri di SMP Negeri 5 Depok:

1) Pramuka

2) Tonti

3) Tennis Meja

4) Bahasa Inggris

- 5) Karawitan
- 6) Karya Ilmiah Remaja (KIR)
- 7) Batik
- 8) Mading
- 9) Busana
- 10) PMR
- 11) Band

B. Visi dan Misi

a) Tujuan Pendidikan

Tujuan pendidikan satuan pendidikan merupakan acuan dalam mengembangkan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan untuk SMP adalah tujuan pendidikan dasar.

Tujuan Pendidikan Dasar :

Meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

b) Visi Sekolah : SUTTERA

Santun dalam Laku, Unggul dalam Ilmu, Teguh dalam Iman, Terampil dalam Karya, Adaptif, indikator:

Adapun indikator-indikator VISI SMP Negeri 5 Depok adalah sebagai berikut:

1. Terwujudnya sopan santun, kedisiplinan dan budi pekerti luhur pada setiap warga sekolah.
2. Peningkatan prestasi akademik maupun non akademik untuk peringkat Kecamatan, Kabupaten, dan Provinsi.
3. Peningkatan keimanan, dan ketaqwaan warga sekolah, serta berprestasi dalam lomba keagamaan.
4. Peningkatan prestasi di bidang olahraga, seni, budaya, keterampilan, dan Teknologi Informasi.
5. Terciptanya lingkungan yang bersih, nyaman, dan kondusif serta terciptanya hubungan yang baik antara sekolah dengan masyarakat sekitar.
6. Terciptanya budaya tertib berlalu lintas yang aman dan nyaman bagi seluruh pengguna jalan.

c) Misi Sekolah

Untuk mewujudkan visi sekolah, SMP Negeri 5 Depok menetapkan misi sekolah sebagai berikut:

1. Membudayakan 3 S TOMAT (membudayakan Salam, Sapa, Senyum dan membiasakan kata-kata: Tolong, Maaf, Terimakasih kepada seluruh warga sekolah) disamping itu sekolah, melaksanakan pendidikan karakter berwawasan gender, dan menumbuhkan semangat kerja menanamkan wawasan jauh ke depan.
2. Melaksanakan proses belajar mengajar dengan efektif, didukung sarana dan prasarana yang memadai sehingga tercapai proses belajar siswa yang optimal.
3. Meningkatkan penghayatan dan pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dengan kegiatan Tadarus Al-Qur'an, shalat Jumat berjamaah dan pembinaan rohani bagi non muslim.
4. Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah sehingga berprestasi dalam bidang non-akademik (seni budaya, olahraga dan keterampilan).
5. Mewujudkan sistem informasi manajemen yang memadai untuk mendukung administrasi yang efektif dan akuntabel.
6. Menyediakan akses internet dengan Hotspot Area agar semua warga bisa mengakses informasi.
7. Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, nyaman, dan kondusif dengan menyediakan tempat sampah untuk sampah organik dan anorganik.
8. Memberdayakan seluruh civitas akademika sekolah untuk berperan aktif dalam melakukan pengelolaan lingkungan dan mitigasi bencana di sekolah.
9. Memunculkan masyarakat yang peduli terhadap lingkungan hidup serta tanggap bencana melalui pendidikan di sekolah dengan memaksimalkan perilaku penghidupan di lingkungan masyarakat.
10. Melakukan advokasi dan penyadaran kepada seluruh pengguna jalan khususnya warga SMP Negeri 5 Depok agar mengetahui, memahami dan melaksanakan aturan lalu lintas.
11. Memberikan pemahaman terhadap keterampilan berkendara yang aman serta nyaman kepada seluruh seluruh warga sekolah.

C. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT

Hasil kegiatan observasi pra PLT digunakan untuk menyusun rancangan program PLT. Beberapa hal yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program, yaitu permasalahan sekolah dan potensi yang dimiliki, menac pada program sekolah, kemampuan mahasiswa dari segi pendanaan dan pemikiran, faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana), ketersediaan dana yang dibutuhkan ketersediaan waktu dan kesinambungan program.

Berdasarkan analisis hasil observasi pada Kamis, 2 Maret 2017, pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di SMP Negeri 5 Depok, disusunlah Program-program PLT yang diharapkan dapat meningkatkan potensi siswa serta menunjang pengembangan teknologi pembelajaran di SMP Negeri 5 Depok. Kegiatan PLT UNY dilaksanakan mulai tanggal 15 September 2017 sampai dengan 16 November 2017. Adapun rangkaian kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pembelajaran.

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

1. Tahap Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PLT adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah Pembelajaran. Mata kuliah Pembelajaran merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di jurusan Kependidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah dalam program PLT.

2. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi

Penyerahan mahasiswa untuk melakukan observasi di sekolah dilakukan pada tanggal 2 Maret 2017. Observasi sekolah dilaksanakan pada hari Kamis, 2 Maret 2017. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan non-fisik di SMP Negeri 5 Depok. Penyerahan ini di hadiri oleh Wakil Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok (H. Dwiyanta, S.Pd.), dan 12 mahasiswa PLT UNY 2017.

3. Observasi Lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, nilai dan norma yang berlaku di SMP Negeri 5 Depok. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi di sesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi adalah sebagai berikut:

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

4. Penyusunan Perangkat Persiapan Pembelajaran

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

- a. Menyusun perhitungan jam efektif mata pelajaran
- b. Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran

5. Pembuatan media pembelajaran

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

6. Praktik Mengajar

Praktik mengajar merupakan proses memberikan materi atau memberikan pembelajaran kepada siswa secara langsung di dalam kelas maupun di lapangan.

7. Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan di gunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal-soal harus dipersiapkan terlebih dahulu disertai dengan kunci jawaban dan rubrik penilaian.

8. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PLT yang merupakan laporan pertanggungjawaban mahasiswa atas pelaksanaan PLT. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan atau untuk disyahkan maksimal 1 minggu setelah waktu penarikan.

9. Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa dari lokasi PLT dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017 di SMP Negeri 5 Depok. Yang menandai bahwa tugas yang dilakukan atau dilaksanakan oleh mahasiswa PLT Universitas Negeri Yogyakarta telah berakhir atau selesai.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Program individu PLT di SMP Negeri 5 Depok dimulai dari beberapa kegiatan. Diantaranya persiapan, pelaksanaan dan yang terakhir adalah analisis hasil. Program utama kegiatan PLT diantaranya adalah:

A. Persiapan Program dan Kegiatan PLT

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

1. Mata Kuliah Pembelajaran

Mahasiswa praktik harus sudah lulus dalam menempuh mata kuliah pembelajaran. Perkuliahan ini dilaksanakan pada semester V dan VI. Dalam kegiatan perkuliahan pembelajaran, mahasiswa dibimbing untuk dapat membuat semua perangkat yang berhubungan dengan pelaksanaan pembelajaran, mulai dari membuat RPP hingga penilaian hasil belajar dari mata kuliah terkait, serta strategi dan metode yang dapat digunakan ketika mengajar sehingga tidak akan canggung lagi saat diterjunkan di sekolah.

Pembekalan PLT dilaksanakan di kampus, kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan program PLT.

2. Pembekalan PLT

Pembekalan PLT diselenggarakan di kampus, pada tanggal 11 September 2017. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan program PLT. Pembekalan PLT ini wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa yang akan melaksanakan PLT. Ada 2 pembekalan yang diikuti oleh mahasiswa yaitu pembekalan tingkat jurusan dan pembekalan oleh Dosen Pembimbing Lapangan atau DPL PLT.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Lapangan

Observasi kelas atau dilapangan dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi siswa dan proses kegiatan belajar mengajar di kelas maupun di lapangan, sehingga apabila pada saatnya tampil di depan kelas ataupun di lapangan, mahasiswa praktikan telah mempersiapkan strategi pembelajaran yang tepat untuk menghadapi siswa. Objek dari observasi ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang meliputi cara membuka dan menutup

pembelajaran, penyajian materi, motivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, dan bentuk serta cara evaluasi.

Observasi di lapangan juga sangat penting dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pengejaran di kelas dengan pegajaran dilapangan dengan siswa yang sama dan dengan tindak lanjut yang berbeda.

4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

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

a. Mencari referensi materi yang akan disampaikan

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

b. Menyusun RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

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

c. Penguasaan materi

Materi merupakan hal yang utama dalam sebuah pembelajaran. Untuk itu mahasiswa praktikkan harus menguasai materi yang akan disampaikan di depan kelas kepada siswa terlebih dahulu. Hal ini bertujuan agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan lancar. Selain itu juga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

d. Persiapan fisik dan mental

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

B. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Pelaksanaan praktik dimulai pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan tanggal 16 November 2017. Pihak sekolah atau guru pembimbing memberikan kesempatan kepada mahasiswa PLT untuk memberikan pembelajaran kelas VII A, B, C, D, kelas VIII A, B, C, D, dan kelas IX A, B, C, D dengan menggunakan Kurikulum 2013. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut :

No	Hari/Tanggal	Jam	Materi Pembelajaran	Kelas
1	Selasa, 19 September 2017	09.10-11.10	Permainan Bola Kecil (Kasti)	VIII C
2	Rabu, 20 September 2017	09.10-11.10	Permainan Bola Kecil (Kasti)	VIII D
3	Jumat, 22 September 2017	07.50-09.50	Permainan Bola Kecil (Kasti)	VIII B
4	Selasa, 26 September 2017	09.10-11.10	Atletik (Lari Jarak Pendek)	VIII C
5	Rabu, 27 September 2017	09.10-11.10	Atletik (Lari Jarak Pendek)	VIII D
6	Kamis, 28 September 2017	09.10-11.10	Ateltik (Lari Jarak Pendek)	VIII A
7	Jumat, 29 September 2017	07.50-09.50	Ateltik (Lari Jarak Pendek)	VIII B
8	Jumat, 6 Oktober 2017	07.50-09.50	Atletik (Tolak Peluru)	VIII B
9	Sabtu, 7 Oktober 2017	07.10-08.30	Permainan Bola Besar (Sepak Bola). Menggantikan Guru Penjas.	IX D
10	Sabtu, 7 Oktober 2017	09.10-10.30	Permainan Bola Besar (Sepak Bola). Menggantikan Guru Penjas.	IX C
11	Selasa, 10 Oktober 2017	09.10-11.10	Atletik (Tolak Peluru)	VIII C
12	Rabu, 11 Oktober 2017	09.10-11.10	Atletik (Tolak Peluru)	VIII D
13	Kamis, 12 Oktober 2017	09.10-11.10	Atletik (Tolak Peluru)	VIII A
14	Jumat, 13 Oktober 2017	07.50-09.50	Atletik (Jalan Cepat)	VIII B
15	Jumat, 13 Oktober 2017	10.05-11.25	Permainan Bola Besar (Futsal). Menggantikan Guru Penjas	IX B
16	Senin, 16 Oktober 2017	07.50-09.50	Atletik (Jalan Cepat)	VII B
17	Senin, 16 Oktober 2017	10.05-11.25	Permainan Bola Besar (Bola Voli). Menggantikan Guru Penjas	IX A
18	Selasa, 17 Oktober 2017	07.10-09.10	Atletik (Jalan Cepat)	VII C
19	Selasa, 17 Oktober 2017	09.10-11.10	Atletik (Jalan Cepat)	VIII C
20	Rabu, 18 Oktober 2017	09.10-11.10	Atletik (Jalan Cepat)	VIII D
21	Kamis, 19 Oktober 2017	09.10-11.10	Atletik (Jalan Cepat)	VIII A
22	Jumat, 20 Oktober 2017	07.50-09.50	Aktivitas Kebugaran Jasmani	VIII B

23	Senin, 23 Oktober 2017	10.05-11.25	Permainan Bola Besar (Futsal). Menggantikan Guru Penjas.	IX A
24	Selasa, 24 Oktober 2017	09.10-11.10	Aktivitas Kebugaran Jasmani	VIII C
25	Rabu, 25 Oktober 2017	09.10-11.10	Aktivitas Kebugaran Jasmani	VIII D
26	Kamis, 26 Oktober 2017	09.10-11.10	Aktivitas Kebugaran Jasmani	VIII A
27	Jumat, 27 Oktober 2017	07.50-09.50	Aktivitas Gerak Berirama	VIII B
28	Jumat, 27 Oktober 2017	10.05-11.25	Aktivitas Gerak Berirama Menggantikan Guru Penjas.	IX B
29	Senin, 30 Oktober 2017	10.05-11.25	Aktivitas Gerak Berirama. Menggantikan Guru Penjas.	IX A
30	Selasa, 31 Oktober 2017	09.10-11.10	Aktivitas Gerak Berirama	VIII C
31	Rabu, 1 November 2017	09.10-11.10	Aktivitas Gerak Berirama	VIII D
32	Kamis, 2 November 2017	09.10-11.10	Aktivitas Gerak Berirama	VIII A
33	Jumat, 3 November 2017	07.50-09.50	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	VIII B
34	Selasa, 7 November 2017	07.10-09.10	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	VII C
35	Selasa, 7 November 2017	09.10-11.10	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	VIII C
36	Rabu, 8 November 2017	07.10-09.10	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	VII A
37	Rabu, 8 November 2017	09.10-11.10	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	VIII D
38	Kamis, 9 November 2017	07.10-09.10	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	VII D
39	Kamis, 9 November 2017	09.10-11.10	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	VIII A
40	Jumat, 10 November 2017	07.50-09.50	Permainan Bola Besar (Futsal)	VIII B
41	Selasa, 14 November 2017	09.10-11.10	Permainan Bola Besar (Futsal)	VIII C

Dalam praktiknya, mahasiswa praktikan mengajar sesuai dengan teori pengajaran yang telah diperoleh dari mata kuliah di kampus, yaitu terdiri dari :

1. Praktik mengajar

Program mengajar PJOK dilaksanakan untuk kelas VIII A, B, C dan D. Media pembelajaran yang dipakai adalah sebagai berikut:

- a. Video
- b. LCD/proyektor
- c. HP
- d. Laptop

2. Kegiatan praktik mengajar

Kegiatan praktik mengajar di lapangan meliputi :

a. Kegiatan awal

Mahasiswa praktikan memulai atau mengawali pembelajaran dengan membariskan/mengkondisikan siswa, mengucapkan salam dan memimpin berdoa, kemudian absensi dan memastikan bahwa siswa-siswi dalam keadaan sehat, melakukan tanya jawab dengan siswa tentang materi yang akan di laksanakan, kemudian melakukan pemanasan dan penguluran. Hal ini bertujuan untuk menyiapkan siswa secara mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan juga untuk menimbulkan perhatian dan motivasi siswa.

b. Kegiatan inti

Bagian ini memfokuskan pada pemberian materi pelajaran kepada siswa. Strategi dan metode yang digunakan dalam mengajar (cara menyampaikan atau menjelaskan materi pembelajaran kepada siswa) dengan menggunakan Kurikulum 2013 yaitu menggunakan 5M (mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi/menalar dan mengkomunikasikan) secara berurutan. Kegiatan inti juga berkesinambungan dengan penilaian.

c. Kegiatan penutup

Guru membariskan siswa untuk melakukan pendinginan, mengkondisikan siswa untuk di berikan kesimpulan materi yang diberikan, evaluasi yang terjadi dilapangan, pemberian tugas kepada siswa mengenai materi yang baru saja diberikan, kemudian memimpin siswa untuk berdoa dan membubarkan siswa untuk kembali ke kelas dan mengikuti pembelajaran selanjutnya.

Selama praktik mengajar, mahasiswa praktikan selalu di dampingi oleh guru pembimbing. Hal ini bertujuan agar guru prmbimbing dapat senantiasa memantau setiap perkembangan yang telah dicapai mahasiswa praktikan selama mengajar. Setiap selesai pendampingan guru pembimbing selalu memberikan umpan balik atau evaluasi mengenai kekurangan dan kelebihan mahasiswa praktikan ketika mengajar sehingga diharapkan dapat meningkatkan performanya di kemudian hari.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Selama pelaksanaan PLT, mahasiswa praktikan memperoleh banyak pengetahuan tentang cara menjadi guru profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik dengan guru, karyawan, siswa maupun dengan sekolah, dan bagaimana cara pelaksanaan kegiatan persekolahan lainnya disamping mengajar. Adapun secara terperinci hasil PLT adalah sebagai berikut :

1. Hasil praktik mengajar

Mahasiswa praktikan telah selesai melaksanakan praktik mengajar sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar tersebut, praktikan memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk keterampilan calon guru, sehingga kelak menjadi guru yang profesional. Selain itu, pengenalan kondisi siswa juga bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang dan sekolah dengan berbagai karakteristik siswanya.

2. Faktor pendukung dan penghambat

Berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), metode pembelajaran dan media yang digunakan dalam praktik mengajar, praktikan menganggap bahwa secara umum proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, walaupun dijumpai berbagai hambatan seperti dalam tahap praktik mengajar, antara lain :

a. Dari segi praktikan

- 1) Praktikan terkadang masih kurang mampu menguasai situasi kelas
- 2) Praktikan kadang masih lemah dalam penguasaan alokasi waktu
- 3) Praktikan masih bingung dalam membuat rubrik penilaian

b. Dari segi siswa

- 1) Adanya siswa yang ramai saat praktikan menjelaskan materi
- 2) Keadaan kelas yang kurang kondusif diabaikan oleh beberapa siswa yang ribut sendiri
- 3) Siswa menyepelkan terhadap praktikan atau guru

3. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan

Upaya dalam mengatasi hambatan yang dialami oleh praktikan selama PLT yaitu praktikan mempersiapkan diri, terutama penguasaan materi yang disampaikan agar dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk ditampilkan dalam proses belajar mengajar dan memudahkan dalam penguasaan dan pengelolaan kelas. Memantau siswa yang ramai dan sering berbicara dengan temannya, untuk siswa dengan

karakteristik seperti itu harus sering didekati agar mau mengerjakan tugas dan tidak ramai sendiri.

D. Refleksi

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

1. Menciptakan suasana yang rileks dan akrab didalam kelas sehingga guru bisa menjadi tempat berbagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran.
2. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih mendekatkan diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
3. Berusaha memaksimalkan waktu yang ada sehingga alokasi waktu tepat dan sesuai dengan waktu pertemuan. Senantiasa berkonsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan terkait pembelajaran di kelas agar tercipta pembelajaran yang kondusif.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan PLT, mahasiswa dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan-kegiatan yang terdapat dalam PLT secara umum berjalan dengan lancar. Kegiatan tersebut ialah kegiatan praktik mengajar. Dalam rentang waktu yang tersedia, mahasiswa praktikan telah mengajar sebanyak 6 kali pertemuan.
2. Kegiatan PLT akan berjalan dengan baik apabila ada kerjasama yang sinergis antara pihak-pihak yang terkait, baik pihak sekolah, mahasiswa praktikan, maupun pihak universitas.
3. Melalui kegiatan PLT ini, mahasiswa praktikan dituntut untuk dapat mengembangkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman selama melaksanakan kegiatan PLT, penulis memberikan saran-saran yang semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak :

1. Bagi SMP Negeri 5 Depok
 - a. Semua elemen sekolah diharapkan ikut berperan serta dalam program PLT.
 - b. Komunikasi antara guru, karyawan dan mahasiswa praktikan hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis dan lancar.
 - c. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
2. Bagi Mahasiswa Praktikan
 - a. Membina kebersamaan dan kekompakan di antara mahasiswa PLT sehingga dapat bekerjasama secara baik.
 - b. Membina hubungan baik dengan seluruh warga sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru (pembimbing), karyawan hingga siswa.
 - c. Sebelum mengajar semua persiapannya harus sudah matang terutama pada penguasaan materi agar apa yang diskenariokan berjalan dengan baik.

- d. Memahami kondisi lingkungan, karakter dan kemampuan akademis siswa.
3. Bagi Universitas
- a. Meningkatkan komunikasi, kerjasama dan koordinasi yang lebih kuat dengan pihak sekolah agar memperlancar program-program PLT.
 - b. Senantiasa menjalin komunikasi dengan sekolah mengenai agenda-agenda yang berkaitan dengan kegiatan PLT sehingga tidak terjadi miskomunikasi.
 - c. Lebih sering melakukan sosialisasi terkait dengan sistem PLT yang baru, karena masih banyak dijumpai sekolah yang menganggap PLT hanya 1 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL. 2017. *Panduan PLT Universitas Negeri Yogyakarta 2017*. UNY PRESS: Yogyakarta.

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

LAMPIRAN-LAMPIRAN

8.	Kegiatan Utama Mahasiswa PLT											
	a. Lomba Peringatan Sumpah Pemuda							4				4
	b. Rapat Koordinasi Kelompok PLT SMP N 5 Depok		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
9.	Kegiatan Sekolah Insidental											
	a. Pertemuan Wali Murid Kelas VII	2										2
	b. Persiapan PTS/UTS			3	2							5
	c. Melatih Futsal		1.5	1.5								3
	d. Sosialisasi Pengisian Nilai Raport				1							1
	e. Mengajar Siswa Kelas IX A, B, C, D				2.6	1.3	1.3	1.3	1.3			7.8
	f. Latihan Senam Kelas VII					1						1
	g. Mengajar Siswa Kelas VII A, B, C, D						4			6		10
JUMLAH JAM												329.8

Menyetujui/Mengetahui,

Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok

Dosen Pembimbing PLT

Mahasiswa PLT

Dra. Agustin Margi Rahayu
NIP. 196308101987032013

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 196307141988122001

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN : 2017

NAMA MAHASISWA : BURHANNANDRA DWI ASTANTO NAMA SEKOLAH : SMP N 5 DEPOK
NO. MAHASISWA : 14601241147 ALAMAT SEKOLAH : JL. WELING,
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK / POR / PJKR KARANGGAYAM, CATURTUNGGAL, DEPOK, SLEMAN

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Jumat, 15 September 2017	07.00-08.00 WIB	Penerjunan PLT	Pelaksanaan penerjunan PLT ke SMP N 5 Depok dengan didampingi DPL, dihadiri oleh Kepala Sekolah beserta Wakil Kepala Sekolah dan diikuti seluruh mahasiswa PLT UNY SMP N 5 Depok. Dengan hasil sekolah menyambut dan menerima kedatangan mahasiswa PLT UNY 2017 dengan baik.	
2.	Sabtu, 16 September 2017	09.00-11.00 WIB	Rapat Wali Murid Kelas VII	Membantu mempersiapkan keperluan sebelum dan saat rapat pertemuan orang tua/wali murid dengan wali kelas VII. Diikuti oleh 100 orang wali murid kelas VII beserta wali kelas dan Kepala Sekolah SMP N 5 Depok. Diikuti oleh 4 mahasiswa PLT UNY.	
3.	Senin, 18 September 2017	06.30-07.00 WIB	Program 3 S (Senyum, Salam, Sapa)	Kegiatan pelaksanaan program 3S dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi.	

		07.00-07.50 WIB	Upacara Bendera Hari Senin	Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket. Kegiatan upacara Hari Senin, dilanjutkan perkenalan dari mahasiswa PLT pada akhir upacara diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY, guru, kepala sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok.	
		08.00-12.00 WIB	Observasi	Kegiatan ini melakukan observasi saat guru penjas melakukan kegiatan mengajar dan mewawancarai guru penjas setelah selesai mengajar. Dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT.	
		12.00-13.00 WIB	Mengumpulkan Materi Bahan Ajar	Kegiatan ini mengumpulkan materi dari yang diberikan dan disampaikan oleh guru penjas. Dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT.	
		13.00-14.00 WIB	Menyusun RPP	Kegiatan ini melakukan penyusunan RPP untuk kelas VIII yaitu tentang Atletik nomor lari jarak pendek 100 meter. Dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.	
		14.00-15.30 WIB	Melatih Futsal	Kegiatan ini memberikan latihan teknik dan taktik untuk Tim Futsal SMP N 5 Depok yang akan mengikuti pertandingan Futsal antar SMP. Diikuti 12 siswa dan 1 mahasiswa PLT.	
4.	Selasa, 19 September 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan	

5.	Rabu, 20 September 2017	09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	mahasiswa PLT yang beragama Islam. Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII C dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan kasti, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 32 siswa
		12.35-14.05 WIB	Ekstrakurikuler Tenis Meja	Kegiatan ini melakukan pendampingan dan mengajarkan teknik bermain tenis meja kepada siswa SMP N 5 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja. Dihadiri oleh 23 siswa dan 2 mahasiswa PLT serta guru pendidikan jasmani.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Terbimbing	Kegiatan ini melakukan mengajar terbimbing untuk kelas VIII D dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan kasti, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT, 31 siswa, dan didampingi 1 guru pendidikan jasmani
6.	Jumat, 22 September 2017	11.30-13.30 WIB	Membuat Prota Prosem	Membuat program tahunan dan program semester dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan didampingi 1 guru penjas
		07.10-07.50 WIB	PPST	Kegiatan ini melakukan jalan sehat dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 3 guru termasuk 1 guru pendidikan

		07.50-09.50 WIB	Mengajar Terbimbing	jasmani, dan seluruh siswa kelas VII. Kegiatan ini melakukan mengajar terbimbing untuk kelas VIII B dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan kasti, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT, 32 siswa dan didampingi 1 guru pendidikan jasmani.	
		10.00-11.00 WIB	Membuat Silabus	Kegiatan ini merevisi silabus kelas VIII dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan didampingi 1 guru penjas	
7.	Sabtu, 23 September 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.	
		08.00-10.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.	
		10.00-13.00 WIB	Menyusun Matrik	Kegiatan ini membuat matrik untuk pelaksanaan kegiatan program yang akan dilakukan mahasiswa di sekolah.	
8.	Senin, 25 September 2017	06.30-07.00 WIB	Program 3 S (Senyum, Salam, Sapa)	Kegiatan pelaksanaan program 3S dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket.	
		07.00-07.50 WIB	Upacara Bendera Hari Senin	Kegiatan upacara Hari Senin diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY,	

9.	Selasa, 26 September 2017	08.00-10.00 WIB	Piket	guru, kepala sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok. Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT.
		12.00-14.00 WIB	Menyusun RPP	Kegiatan ini melakukan penyusunan RPP untuk kelas VIII tentang materi atletik yaitu nomor lari jarak pendek 100 meter. Dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		14.00-15.30 WIB	Melatih Futsal	Kegiatan ini memberikan latihan teknik dan taktik untuk Tim Futsal SMP N 5 Depok yang akan mengikuti pertandingan Futsal antar SMP. Diikuti 12 siswa dan 1 mahasiswa PLT.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Terbimbing	Kegiatan ini melakukan mengajar terbimbing untuk kelas VIII C dengan materi atletik yaitu lari jarak pendek 100 meter, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT, 30 siswa dan didampingi 1 guru pendidikan jasmani.
		12.35-14.05 WIB	Ekstrakurikuler Tenis Meja	Kegiatan ini melakukan pendampingan dan mengajarkan teknik bermain tenis meja kepada siswa SMP N 5 Depok

10.	Rabu, 27 September 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja. Dihadiri oleh 23 siswa dan 2 mahasiswa PLT serta guru penjas.	
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Terbimbing	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.	
11.	Kamis, 28 September 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.	
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar terbimbing untuk kelas VIII A dengan materi atletik yaitu lari jarak pendek 100 meter, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT, 29 siswa dan didampingi 1 guru pendidikan jasmani.	
12.	Jumat, 29 September 2017	07.10-07.50 WIB	PPST	Kegiatan ini melakukan senam pagi di halaman sekolah dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 3 guru termasuk 1 guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas VIII.	
		07.50-09.50 WIB	Mengajar Terbimbing	Kegiatan ini melakukan mengajar terbimbing untuk kelas VIII B dengan	

				<p>materi atletik yaitu lari jarak pendek 100 meter, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT, 29 siswa dan didampingi 1 guru pendidikan jasmani.</p>	
13.	Sabtu, 30 September 2017	10.00-11.30 WIB	Menyiapkan soal UTS/PTS	<p>Kegiatan ini membantu mempersiapkan lembar soal dan jawaban untuk keperluan UTS/PTS di ruang perpustakaan SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh mahasiswa PLT dan 7 guru.</p>	
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	<p>Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.</p>	
		08.00-10.00 WIB	Piket	<p>Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.</p>	
		10.00-11.30 WIB	Menyiapkan Soal UTS/PTS	<p>Kegiatan ini membantu mempersiapkan lembar soal dan jawaban untuk keperluan UTS/PTS di ruang perpustakaan SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh mahasiswa PLT dan 10 guru.</p>	
		12.00-13.30 WIB	Rapat Koordinasi Kelompok	<p>Kegiatan ini melakukan rapat koordinasi kelompok di ruang posko PLT, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT.</p>	
14.	Senin, 2 Oktober 2017	06.30-07.00	Program 3 S	<p>Kegiatan pelaksanaan program 3S</p>	

		WIB	(Senyum, Salam, Sapa)	dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket.	
		07.00-07.50 WIB	Upacara Hari Kesaktian Pancasila	Kegiatan upacara Hari Senin untuk memperingati Hari Kesaktian Pancasila diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY, guru, kepala sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok.	
		07.30-08.00 WIB	Persiapan UTS/PTS	Kegiatan ini membantu mempersiapkan lembar soal dan jawaban untuk keperluan UTS/PTS di ruang perpustakaan SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh mahasiswa PLT dan 10 guru.	
		08.00-10.00 WIB	Mengawasi UTS/ PTS	Kegiatan ini melakukan penjagaan pada saat PTS mata pelajaran Bahasa Indonesia diikuti 32 siswa-siswi, dilakukan 1 mahasiswa PLT dan 1 guru.	
		10.30-12.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket di ruang kepanititan UTS/PTS di perpustakaan untuk berjaga-jaga kalau ada komplain dari ruangan yang dilakukan UTS/PTS. Dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY dan 6 orang guru.	
		12.00-13.00 WIB	Sosialisasi Pengisian Nilai Raport	Kegiatan ini mengikuti pelaksanaan sosialisasi pengisian rapor kurikulum 2013 di kelas IX B, diikuti oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 15 guru SMP	

15.	Selasa, 3 Oktober 2017	07.00-07.30 WIB	Persiapan UTS/PTS	Negeri 5 Depok. Kegiatan ini membantu mempersiapkan lembar soal dan jawaban untuk keperluan UTS/PTS di ruang perpustakaan SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh mahasiswa PLT dan 10 guru.
		07.30-09.30 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket di ruang kepanitian UTS/PTS di perpustakaan untuk berjaga-jaga kalau ada komplain dari ruangan yang dilakukan UTS/PTS. Dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY dan 6 orang guru.
		10.00-11.30 WIB	Mengawasi PTS/UTS	Kegiatan ini melakukan penjagaan pada saat PTS mata pelajaran PKN diikuti 32 siswa-siswi, dilakukan 1 mahasiswa PLT dan 1 guru.
		11.40-12.00 WIB	Rapat Koordinasi Kelompok	Kegiatan ini melakukan rapat koordinasi kelompok di ruang posko PLT, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT.
16.	Rabu, 4 Oktober 2017	07.00-07.30 WIB	Persiapan UTS/PTS	Kegiatan ini membantu mempersiapkan lembar soal dan jawaban untuk keperluan UTS/PTS di ruang perpustakaan SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh mahasiswa PLT dan 10 guru.
		07.30-09.30 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket di ruang kepanitian UTS/PTS di perpustakaan untuk berjaga-jaga kalau ada komplain

17.	Kamis, 5 Oktober 2017	10.00-11.30 WIB	Mengawasi UTS/ PTS	dari ruangan yang dilakukan UTS/PTS. Dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY dan 6 orang guru. Kegiatan ini melakukan penjagaan pada saat PTS mata pelajaran IPS diikuti 32 siswa-siswi, dilakukan 1 mahasiswa PLT dan 1 guru.
		07.00-07.30 WIB	Persiapan UTS/PTS	Kegiatan ini membantu mempersiapkan lembar soal dan jawaban untuk keperluan UTS/PTS di ruang perpustakaan SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh mahasiswa PLT dan 10 guru.
		07.30-09.30 WIB	Mengawasi UTS/PTS	Kegiatan ini melakukan penjagaan pada saat PTS mata pelajaran IPA diikuti 32 siswa-siswi, dilakukan 1 mahasiswa PLT dan 1 guru.
		10.00-11.30 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket di ruang kepanitikan UTS/PTS di perpustakaan untuk berjaga-jaga kalau ada komplain dari ruangan yang dilakukan UTS/PTS. Dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY dan 6 orang guru.
18.	Jumat, 6 Oktober 2017	12.00-14.00 WIB	Menyusun RPP	Kegiatan ini melakukan penyusunan RPP untuk kelas VIII tentang materi atletik yaitu tolak peluru. Dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		07.10-07.50 WIB	PPST	Kegiatan ini melakukan senam pagi di halaman sekolah dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 3 guru termasuk 1

19.	Sabtu, 7 Oktober 2017	07.50-09.50 WIB	Mengajar Mandiri	guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas IX. Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII B dengan materi atletik yaitu tolak peluru, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 29 siswa.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		07.50-09.10 WIB	Mengajar Mandiri Kelas IX D	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas IX D dengan materi permainan bola besar yaitu sepakbola, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.
		09.10-10.30 WIB	Mengajar Mandiri Kelas IX C	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas IX C dengan materi permainan bola besar yaitu sepakbola, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.
		10.30-12.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.
		13.20-14.00 WIB	Rapat Koordinasi Kelompok	Kegiatan ini melakukan rapat koordinasi kelompok di ruang posko PLT, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT.

20.	Senin, 9 Oktober 2017	06.30-07.00 WIB	Program 3S (Senyum, Salam, Sapa)	Kegiatan pelaksanaan program 3S dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket.
		07.00-07.50 WIB	Upacara bendera hari senin	Kegiatan upacara Hari Senin diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY, guru, kepala sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok.
		08.00-10.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.
21.	Selasa, 10 Oktober 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII C dengan materi atletik yaitu tolak peluru, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 30 siswa.
		11.10-11.40 WIB	Insidental Senam Kelas VII	Kegiatan ini melakukan pendampingan latihan senam untuk kelas VII di ruang perpustakaan, dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 1 guru pendidikan jasmani, dan 10 siswa.

22.	Rabu, 11 Oktober 2017	12.35-14.05 WIB	Ekstrakurikuler Tenis Meja	Kegiatan ini melakukan pendampingan dan mengajarkan teknik bermain tenis meja kepada siswa SMP N 5 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja. Dihadiri oleh 25 siswa dan 2 mahasiswa PLT serta guru penjas.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII D dengan materi atletik yaitu tolak peluru, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 27 siswa.
		11.10-11.40 WIB	Insidental Senam Kelas VII	Kegiatan ini melakukan pendampingan latihan senam untuk kelas VII di ruang perpustakaan, dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 1 guru pendidikan jasmani, dan 10 siswa
23.	Kamis, 12 Oktober 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII A dengan materi atletik yaitu tolak peluru, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 29 siswa.
		11.30-13.30 WIB	Menyusun RPP	Kegiatan ini melakukan penyusunan RPP untuk kelas VIII tentang materi

24.	Jumat, 13 Oktober 2017	13.30-14.30 WIB	Rapat Koordinasi Kelompok	atletik yaitu jalan cepat. Dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT. Kegiatan ini melakukan rapat koordinasi kelompok di ruang posko PLT, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT.
		07.10-07.50 WIB	PPST	Kegiatan ini melakukan senam pagi di halaman sekolah dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 3 guru termasuk 1 guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas VII
		07.50-09.50 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII B dengan materi atletik yaitu jalan cepat, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 32 siswa.
		10.05-11.25 WIB	Mengajar Mandiri Kelas IX B	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas IX B dengan materi permainan bola besar yaitu futsal, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.
25.	Sabtu, 14 Oktober 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		08.00-10.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.

26.	Senin, 16 Oktober 2017	06.30-07.00 WIB	Program 3S (Senyum, Salam, Sapa)	Kegiatan pelaksanaan program 3S dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket.
		07.00-07.50 WIB	Upacara Bendera Hari Senin	Kegiatan upacara Hari Senin diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY, guru, kepala sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok.
		07.50-09.50 WIB	Mengajar Mandiri Kelas VII B	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VII B dengan materi atletik yaitu jalan cepat, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.
		10.05-11.25 WIB	Mengajar Mandiri Kelas IX A	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas IX A dengan materi permainan bola besar yaitu bola voli, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.
		11.30-13.15 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY
27.	Selasa, 17 Oktober 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		07.10-09.10	Mengajar Mandiri Kelas	Kegiatan ini melakukan mengajar

28.	Rabu, 18 Oktober 2017	WIB	VII C	mandiri untuk kelas VII C dengan materi atletik yaitu jalan cepat, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII C dengan materi atletik yaitu jalan cepat, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 32 siswa.
		12.35-14.05 WIB	Ekstrakurikuler Tenis Meja	Kegiatan ini melakukan pendampingan dan mengajarkan teknik bermain tenis meja kepada siswa SMP N 5 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja. Dihadiri oleh 22 siswa dan 2 mahasiswa PLT serta guru penjas.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII D dengan materi atletik yaitu jalan cepat, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 28 siswa.
		13.30-15.00 WIB	Rapat	Kegiatan ini melakukan rapat, membahas persiapan lomba untuk memperingati Hari Sumpah Pemuda dan Bulan Bahasa yang akan diadakan mahasiswa PLT bekerja sama dengan OSIS SMP Negeri 5 Depok, dilakukan

29.	Kamis, 19 Oktober 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	oleh 12 mahasiswa PLT UNY. Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII A dengan materi atletik yaitu jalan cepat, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 31 siswa.
		12.20-13.40 WIB	Rapat	Kegiatan ini melakukan rapat, membahas persiapan lomba untuk memperingati Hari Sumpah Pemuda dan Bulan Bahasa yang akan diadakan mahasiswa PLT bekerja sama dengan OSIS SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 15 orang OSIS
		13.40-14.40 WIB	Menyusun RPP	Kegiatan ini melakukan penyusunan RPP untuk kelas VIII tentang materi kebugaran jasmani. Dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
30.	Jumat, 20 Oktober 2017	07.10-07.50 WIB	PPST	Kegiatan ini melakukan senam pagi di halaman sekolah dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 3 guru termasuk 1 guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas VIII
		07.50-09.50 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII B dengan

31.	Sabtu, 21 Oktober 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	materi kebugaran jasmani, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 31 siswa. Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		08.00-10.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.
32.	Senin, 23 Oktober 2017	06.30-07.00 WIB	Program 3S (Senyum, Salam, Sapa)	Kegiatan pelaksanaan program 3S dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket.
		07.00-07.50 WIB	Upacara Bendera Hari Senin	Kegiatan upacara Hari Senin diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY, guru, kepala sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok.
		08.00-10.00 WIB	Piket & Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan piket dan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk, dan menilai kebersihan kelas yang ada di setiap kelas, serta berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.
		10.05-11.25	Mengajar Mandiri Kelas	Kegiatan ini melakukan mengajar

33.	Selasa, 24 Oktober 2017	WIB	IX A	mandiri untuk kelas IX A dengan materi permainan bola besar yaitu futsal, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.
		13.00-13.30 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		13.35-14.30 WIB	Rapat	Kegiatan ini melakukan rapat, membahas persiapan lomba untuk memperingati Hari Sumpah Pemuda dan Bulan Bahasa yang akan diadakan mahasiswa PLT bekerja sama dengan OSIS SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT UNY dan 15 orang OSIS.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		08.30-09.00 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII C dengan materi kebugaran jasmani, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 32 siswa.
		12.35-14.05	Ekstrakurikuler Tenis	Kegiatan ini melakukan pendampingan

34.	Rabu, 25 Oktober 2017	WIB	Meja	dan mengajarkan teknik bermain tenis meja kepada siswa SMP N 5 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja. Dihadiri oleh 23 siswa dan 2 mahasiswa PLT serta guru penjas.
		13.45-14.35 WIB	<i>Technical Meeting</i>	Kegiatan ini melakukan <i>technical meeting</i> di ruang perpustakaan, membahas ketentuan dan peraturan lomba cerdas cermat, fashion show, baca puisi, dan poster, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT UNY, 15 orang OSIS, dan diikuti 50 siswa perwakilan dari masing-masing kelas.
		14.35-15.00 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		08.30-09.00 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII D dengan materi kebugaran jasmani, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 30 siswa.

35.	Kamis, 26 Oktober 2017	13.00-13.30 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		08.30-09.00 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII A dengan materi kebugaran jasmani. 30 siswa
		13.00-13.00 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
36.	Jumat, 27 Oktober 2017	07.10-07.50 WIB	PPST	Kegiatan ini melakukan jalan sehat dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 3 guru termasuk 1 guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas IX.
		07.50-09.50 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII B dengan materi senam irama, dilakukan oleh 1

37.	Sabtu, 28 Oktober 2017	09.50-10.05 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	mahasiswa PLT dan 32 siswa. Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		10.05-11.25 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas IX B dengan materi senam irama, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.
		13.00-14.30 WIB	Gladi Bersih <i>Fashion Show</i>	Kegiatan ini melakukan gladi bersih <i>fashion show</i> di halaman sekolah, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT dan 24 siswa.
		14.30-15.00 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		07.00-09.00 WIB	Piket & Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan piket dan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk, dan menilai kebersihan kelas yang ada di setiap kelas, serta berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.
		09.00-10.00 WIB	Persiapan Lomba	Kegiatan ini melakukan persiapan, yaitu mempersiapkan tempat, alat dan bahan,

38.	Senin, 30 Oktober 2017	10.00-13.00 WIB	Lomba	serta keperluan lomba, dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT dan 4 orang OSIS. Kegiatan ini melaksanakan lomba, yaitu lomba fashion show, lomba baca puisi, lomba poster, dan lomba cerdas cermat, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT, 15 orang OSIS, 4 guru sebagai juri, dan 108 siswa peserta yang mengikuti lomba, serta seluruh siswa dan guru yang ikut memeriahkan lomba.
		13.00-14.30 WIB	Evaluasi Pelaksanaan Acara	Kegiatan ini melakukan evaluasi pelaksanaan acara, membahas tentang pelaksanaan acara yang sudah selesai, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT dan 15 orang OSIS.
		14.30-15.00 WIB	Penilaian Kebersihan Kelas	Kegiatan ini melakukan penilaian kebersihan kelas, yaitu keliling dan masuk ke setiap kelas untuk menilai kebersihan yang ada di setiap kelas, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.
		06.30-07.00 WIB	Program 3 S (Senyum, Salam, Sapa)	Kegiatan pelaksanaan program 3S dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket.
		07.00-07.50 WIB	Upacara Bendera Hari Senin	Kegiatan upacara Hari Senin, dilanjutkan dengan pengumuman peraih juara lomba dari mahasiswa PLT pada akhir upacara diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY, guru, kepala

				sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok.	
		10.05-11.25 WIB	Mengajar Mandiri Kelas IX A	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas IX A dengan materi senam irama, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan siswa.	
		11.30-13.15 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.	
39.	Selasa, 31 Oktober 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.	
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII C dengan materi senam irama, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 31 siswa.	
		12.35-14.05 WIB	Ekstrakurikuler Tenis Meja	Kegiatan ini melakukan pendampingan dan mengajarkan teknik bermain tenis meja kepada siswa SMP N 5 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja. Dihadiri oleh 23 siswa dan 2 mahasiswa PLT serta guru penjas.	
40.	Rabu, 1 November 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan	

41.	Kamis, 2 November 2017	09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	<p>mahasiswa PLT yang beragama Islam.</p> <p>Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII D dengan materi senam irama, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 32 siswa.</p>
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	<p>Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.</p>
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	<p>Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII A dengan materi senam irama, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 29 siswa.</p>
		12.00-14.00 WIB	Menyusun RPP	<p>Kegiatan ini melakukan penyusunan RPP untuk kelas VIII tentang materi permainan bola kecil yaitu permainan bulutangkis. Dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.</p>
42.	Jumat, 3 November 2017	07.10-07.50 WIB	PPST	<p>Kegiatan ini melakukan senam pagi di halaman sekolah dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 3 guru termasuk 1 guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas VII.</p>
		07.50-09.50 WIB	Mengajar Mandiri	<p>Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII B dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan bulutangkis, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 32 siswa.</p>

43.	Sabtu, 4 November 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		08.00-10.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.
44.	Senin, 6 November 2017	06.30-07.00 WIB	Program 3 S (Senyum, Salam, Sapa)	Kegiatan pelaksanaan program 3S dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket.
		07.00-07.50 WIB	Upacara Bendera Hari Senin	Kegiatan upacara Hari Senin diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY, guru, kepala sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok.
		08.00-10.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.
45.	Selasa, 7 November 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.

46.	Rabu, 8 November 2017	07.10-09.10 WIB	Mengajar Mandiri Kelas VII C	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VII C dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan bulutangkis dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT dan siswa.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII C dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan bulutangkis, dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT dan 32 siswa
		12.35-14.05 WIB	Ekstrakurikuler Tenis Meja	Kegiatan ini melakukan pendampingan dan mengajarkan teknik bermain tenis meja kepada siswa SMP N 5 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja. Dihadiri oleh 23 siswa dan 2 mahasiswa PLT serta guru penjas.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		07.10-09.10 WIB	Mengajar Mandiri Kelas VII A	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VII A dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan bulutangkis, dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT dan siswa.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII C dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan bulutangkis, dilakukan oleh

47.	Kamis, 9 November 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	1 mahasiswa PLT dan 29 siswa. Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		07.10-09.10 WIB	Mengajar Mandiri Kelas VII D	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VII D dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan bulutangkis, dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT dan siswa.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII A dengan materi permainan bola kecil yaitu permainan bulutangkis, dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT dan 31 siswa.
		13.20-14.00 WIB	Rapat Koordinasi	Kegiatan ini melakukan rapat koordinasi kelompok di ruang posko PLT, dilakukan oleh 12 mahasiswa PLT.
48.	Jumat, 10 November 2017	07.10-07.50 WIB	PPST	Kegiatan ini melakukan senam pagi di halaman sekolah dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT, 3 guru termasuk 1 guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas VIII.
		07.50-09.50 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII B dengan materi permainan bola besar yaitu futsal, dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT

49.	Sabtu, 11 November 2017	07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	dan 32 siswa. Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		08.00-10.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.
		10.00-13.00 WIB	Membuat Laporan PLT	Kegiatan ini membuat laporan PLT dari awal penerjunan hingga akhir penarikan, dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY.
50.	Senin, 13 November 2017	06.30-07.00 WIB	Program 3 S (Senyum, Salam, Sapa)	Kegiatan pelaksanaan program 3S dengan menyambut siswa-siswi dan guru di depan sekolah kemudian bersalaman, mengucapkan selamat pagi. Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT dan 3 orang guru piket.
		07.00-07.50 WIB	Upacara Bendera Hari Senin	Kegiatan upacara Hari Senin diikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY, guru, kepala sekolah, karyawan, dan siswa-siswi SMP N 5 Depok.
		08.00-10.00 WIB	Piket	Kegiatan ini melakukan piket, yaitu keliling ke setiap kelas untuk mencatat siswa yang tidak masuk di setiap kelas dan berjaga-jaga di ruang piket, dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT UNY.

51.	Selasa, 14 November 2017	10.00-13.00 WIB	Membuat Laporan PLT	Kegiatan ini membuat laporan PLT dari awal penerjunan hingga akhir penarikan, dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY.
		07.00-07.15 WIB	Membaca Al-Qur'an	Kegiatan ini melakukan tadarus Al-Qur'an yang dilakukan oleh seluruh siswa-siswi SMP N 5 Depok dan mahasiswa PLT yang beragama Islam.
		07.20-08.20 WIB	Membuat Laporan PLT	Kegiatan ini membuat laporan PLT dari awal penerjunan hingga akhir penarikan, dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY.
		09.10-11.10 WIB	Mengajar Mandiri	Kegiatan ini melakukan mengajar mandiri untuk kelas VIII C dengan materi permainan bola besar yaitu futsal, dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT dan 30 siswa.
		11.20-12.20 WIB	Membuat Laporan PLT	Kegiatan ini membuat laporan PLT dari awal penerjunan hingga akhir penarikan, dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY.
		12.35-14.05 WIB	Ekstrakurikuler Tenis Meja	Kegiatan ini melakukan pendampingan dan mengajarkan teknik bermain tenis meja kepada siswa SMP N 5 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Tenis Meja. Dihadiri oleh 23 siswa dan 2 mahasiswa PLT serta guru penjas.
52.	Rabu, 15 November 2017	07.00-07.20 WIB	Persiapan TPM	Kegiatan ini mendengarkan pengarahan dari kepala sekolah dan

				panitia TPM di ruang perpustakaan SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh mahasiswa PLT dan 10 guru.	
		07.30-09.30 WIB	Mengawasi TPM Kelas IX	Kegiatan ini melakukan penjagaan pada saat TPM mata pelajaran Bahasa Indonesia diikuti 20 siswa-siswi, dilakukan 1 mahasiswa PLT dan 1 guru.	
		10.00-12.00 WIB	Mengawasi TPM Kelas IX	Kegiatan ini melakukan penjagaan pada saat TPM mata pelajaran Matematika diikuti 20 siswa-siswi, dilakukan 1 mahasiswa PLT dan 1 guru.	
		12.00-14.00 WIB	Membuat Laporan PLT	Kegiatan ini membuat laporan PLT dari awal penerjunan hingga akhir penarikan, dilakukan oleh mahasiswa PLT UNY.	
53.	Kamis, 16 November 2017	07.00-07.20 WIB	Persiapan TPM	Kegiatan ini mendengarkan pengarahan dari kepala sekolah dan panitia TPM di ruang perpustakaan SMP Negeri 5 Depok, dilakukan oleh mahasiswa PLT dan 10 guru.	
		07.30-09.30 WIB	Mengawasi TPM Kelas IX	Kegiatan ini melakukan penjagaan pada saat TPM mata pelajaran IPA diikuti 20 siswa-siswi, dilakukan 1 mahasiswa PLT dan 1 guru.	
		10.00-12.00 WIB	Mengawasi TPM Kelas IX	Kegiatan ini melakukan penjagaan pada saat TPM mata pelajaran Bahasa Inggris diikuti 20 siswa-siswi, dilakukan 1 mahasiswa PLT dan 1 guru.	

		12.30-13.00 WIB	Penarikan PLT	Pelaksanaan penarikan mahasiswa PLT UNY di SMP N 5 Depok dengan didampingi DPL, dihadiri oleh Wakil Kepala Sekolah (Koordinator PLT), 6 guru dan diikuti seluruh mahasiswa PLT UNY SMP N 5 Depok. Dengan hasil mahasiswa PLT UNY 2017 ditarik dan dilepas dari sekolah dengan baik.	
--	--	--------------------	---------------	---	--

Menyetujui/Mengetahui,

Dosen Pembimbing PLT

Guru Pembimbing

Mahasiswa PLT

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.

Burhannandra Dwi Astanto

NIP. 196307141988122001

NIP.

NIM. 14601241147



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

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP Negeri 5 Depok
 Alamat Sekolah : Jl. Weling, Karanggayam, Caturtunggal, Depok Fax./ Telp. Sekolah :
 Nama DPL PLT : Dra. Farida Mulyaningih, M. Kes
 Prodi / Fakultas DPL PLT : Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Jumlah Mahasiswa PLT : 2 (dua)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1.	12 Oktober 2017	2	Pembelajaran di kelas		
2.	26 Oktober 2017	2	Pengelolaan Kelas		
3.	3 November 2017	2	Monitoring		
4.	9 November 2017	2	Laporan		

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

Mengetahui,
 Kepala PP PPL DAN PKL,

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

Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga
 Mrs.
 Dra. Agustini Margi Rahayu
 NIP. 19630810 198703 2 013



Depok.....¹⁵ September 2017
 Ketua Kelompok PLT

 Burchannandra Dwi Astanto



Universitas Negeri Yogyakarta

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

NPma.1

**Untuk
mahasiswa**

Nama Mahasiswa : Burhannandra Dwi Astanto
No. Mahasiswa : 14601241147
Tanggal Observasi : 2 Maret 2017

Pukul : 08.00-12.00 WIB
Tempat Praktik : SMP Negeri 5 Depok
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013	Kurikulum 2013 digunakan sebagai acuan dalam pembuatan silabus
	2. Silabus	Silabus sudah ada dan dibuat sesuai dengan KI dan KD
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP sudah sesuai dengan KI dan KD
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	Guru membuka dengan salam, berdoa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, tadarus, mempresensi siswa, memberikan KI dan KD
	2. Penyajian Materi	Materi disajikan gerak contoh sehingga siswa dapat mengerti lebih mudah
	3. Metode Pembelajaran	Guru menggunakan metode diskusi, dan tanya jawab
	4. Penggunaan Bahasa	Guru menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa
	5. Penggunaan Waktu	Alokasi waktu sesuai dan tepat sehingga pembelajaran berlangsung secara maksimal
	6. Gerak	Guru berkeliling untuk memeriksa kesulitan siswa dan siswa bergerak aktif dalam mengikuti pembelajaran
	7. Cara Memotivasi Siswa	Guru bercerita tentang berbagai hal yang berhubungan dengan materi pembelajaran
	8. Teknik Bertanya	Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang materi yang tidak dimengerti
	9. Teknik Penguasaan Kelas	Guru menguasai kelas dengan baik
	10. Penggunaan Media	Lapangan, peluit, cone, bola, raket
11. Bentuk dan Cara Evaluasi	Bentuk evaluasi berupa remidi kepada siswa	

		yang nilainya masih di bawah KKM. Cara evaluasinya dengan ujian lagi
	12. Menutup Pelajaran	Guru memberikan arahan terkait KD yang akan diajarkan, memberi pekerjaan rumah, dan menyimpulkan pembelajaran
C	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Siswa memperhatikan dengan baik, meskipun terkadang ramai sendiri akan tetapi pembelajaran bisa berjalan kondusif
	2. Perilaku Siswa di Luar Kelas	Siswa berinteraksi dengan teman sebayanya dan bersikap sopan santun

Guru Pembimbing

Sleman, 2 Maret 2017
Mahasiswa,

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH*)

NPma.2

Untuk
mahasiswa

Nama Sekolah : SMP Negeri 5 Depok
Alamat Sekolah : Jl. Weling, Karanggayam,
Caturtunggal, Depok, Sleman

Nama Mahasiswa: Burhannandra Dwi Astanto
No. Mahasiswa : 14601241147
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi Fisik Sekolah	Gedung masih terawat dan terjaga dengan baik dan masih terlihat kokoh dan kuat	Baik
2.	Potensi Siswa	Prestasi siswa lebih menonjol dalam non akademik, untuk akademik siswa masih belum menonjol	Baik
3.	Potensi Guru	Jumlah guru sebanyak 28 orang dan guru sudah banyak yang mengikuti maupun memenangkan perlombaan tingkat nasional	Bagus
4.	Potensi Karyawan	Karyawan di sekolah sudah ada yang menjadi PNS, namun ada pula yang belum berstatus PNS	Baik
5.	Fasilitas KBM, Media	Sudah tersedianya speaker di setiap kelas dan LCD/proyektor di seluruh kelas	Baik
6.	Perpustakaan	Sudah ada komputer, printer, grafik pengunjung perpustakaan, buku sudah di tata dan di data	Baik
7.	Laboratorium	Lab. Komputer, Lab. IPA, Lab. Menjahit, Lab. Musik Lab. Karawitan	Baik
8.	Bimbingan Konseling	Tersedia ruangan BK. Fungsi BK sebagai fasilitator yang positif. Belum dioptimalkan oleh siswa	Perlu dioptimalkan
9.	Bimbingan Belajar	Ada program bimbingan belajar. Program ini untuk siswa kelas IX dimulai dari semester I hingga semester II berupa les lanjutan	Baik
10.	Ekstrakurikuler (Pramuka, PMI, Basket, Drumband, dsb)	Pramuka, Tonti, Tenis Meja, Bahasa Inggris, Musik, Batik, KIR, Mading, PMR	Baik
11.	Organisasi dan Fasilitas OSIS	Ruangan untuk OSIS tidak ada masih kekurangan ruangan dan yang dipakai adalah ruang perpustakaan	Perlu diperhatikan
12.	Organisasi dan Fasilitas UKS	Untuk ruangnya sudah memadai, terdapat bantal, selimut, tandu dan obat-obatan	Baik
13.	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Karya Ilmiah siswa masih belum berjalan	Perlu diperhatikan
14.	Karya Ilmiah Oleh Guru	Karya Ilmiah guru masih mengambang	Perlu diperhatikan
15.	Koperasi Siswa	Tersedia koperasi siswa	Baik
16.	Tempat Ibadah	Ada mushola dan tempat wudhu bagi siswa putra dan putri	Baik
17.	Kesehatan Lingkungan	Di depan setiap kelas disediakan tempat duduk dan tempat sampah	Baik
18.	Lain-lain		

*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PLT.

Koordinator PLT Sekolah/Instansi

Sleman, 2 Maret 2017
Mahasiswa,

H. Dwiyanta, S.Pd.
NIP. 196412251986011001

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147



Universitas Negeri Yogyakarta

**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN/PELATIHAN**

NPma.3

**Untuk
mahasiswa**

Nama Mahasiswa : Burhannandra Dwi Astanto
No. Mahasiswa : 14601241147
Tanggal Observasi : 2 Maret 2017

Pukul : 08.00-12.00 WIB
Tempat Praktik : SMP Negeri 5 DEPOK
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/Kurikulum 2013	Kurikulum 2013 yang digunakan sebagai acuan dalam pembuatan kurikulum sekolah dan setiap tahunnya kurikulum tersebut dapat diperbaiki disesuaikan dengan kondisi sekolah dan perkembangan zaman
	2. Silabus	Digunakan sebagai acuan dalam pembelajaran dan pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran di SMP Negeri 5 Depok
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Format RPP sudah benar dan RPP sudah dapat diterapkan dengan baik, setiap pembelajaran selalu mengacu pada RPP yang telah dibuat
B	Proses Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	Guru mengucapkan salam, berdoa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, tadarus, mempresensi siswa. Guru menjelaskan KI dan KD pembelajaran
	2. Penyajian Materi	Materi disampaikan dengan media gambar sehingga peserta didik lebih mengerti gerakan yang benar
	3. Metode Pembelajaran	Metode berupa demonstrasi, tanya jawab, dan resiprokal
	4. Penggunaan Bahasa	Guru menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa
	5. Penggunaan Waktu	Penggunaan waktu dialokasikan sesuai dengan perencanaan pembelajaran sehingga berjalan dengan maksimal
	6. Gerak	Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan

		serta mengecek keliling gerakan yang dipraktekkan sudah benar atau belum dan siswa bergerak aktif dalam mengikuti pembelajaran
	7. Cara Memotivasi Siswa	Pemberian motivasi dengan cara guru memberikan pertanyaan tentang materi yang sedang dibahas dan memberikan nilai lebih kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan
	8. Teknik Bertanya	Guru bertanya terkait pemahaman siswa atau pertanyaan tentang siswa yang belum paham materi pembelajaran
	9. Teknik Penguasaan Kelas	Penguasaan guru di kelas baik karena jarang ditemukan siswa yang berbicara sendiri
	10. Penggunaan Media	Media berupa peluit, cone, bola, raket
	11. Bentuk dan Cara Evaluasi	Guru memberikan motivasi terkait kehidupan sehari-hari dan memberikan demonstrasi yang salah kepada peserta didik, agar peserta didik mengevaluasinya dan paham
	12. Menutup Pelajaran	Guru menutup pembelajaran dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas dan diakhiri dengan salam dan berdoa
C	Perilaku Peserta Pelatihan (Diklat)	
	1. Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Siswa fokus memperhatikan dengan baik, meskipun terkadang berbicara sendiri
	2. Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku siswa di luar kelas baik, ramah, sopan, berpakaian rapi, bertegur sapa dengan teman, tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah

Guru Pembimbing

Sleman, 2 Maret 2017
Mahasiswa,

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI KONDISI LEMBAGA *)

NPma.4

Untuk
mahasiswa

Nama Mahasiswa : Burhannandra Dwi Astanto Pukul : 08.00-12.00 WIB
 No. Mahasiswa : 14601241147 Tempat Praktik : SMP Negeri 5 Depok
 Tanggal Observasi : 2 Maret 2017 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Observasi Fisik :		
	a. Keadaan Lokasi	Sekolah terletak di dekat perumahan dan lingkungan rumah penduduk	Suasana yang sepi kondusif untuk pembelajaran
	b. Keadaan Gedung	Bagus dan masih kokoh	Tidak ada yang retak sedikitpun
	c. Keadaan Sarana/Prasarana	Memadai	Layak dan bagus sehingga menunjang kegiatan siswa
	d. Keadaan Personalia	Solid	Sering diadakan briefing dan rapat
	e. Keadaan Fisik Lain (Penunjang)	Semua memakai LCD/proyektor	Semua kelas sudah memakai LCD/proyektor dan <i>whiteboard</i>
	f. Penataan Ruang Kerja	Rapi	Ruangan guru dan TU rapi
	g. Aspek Lain		
2	Observasi Tata Kerja :		
	a. Struktur Organisasi Tata Kerja	Jelas strukturnya	Struktur organisasinya jelas dan ada di ruang kepala sekolah
	b. Program Kerja Lembaga	Ada dan tertempel di ruang TU	Dilaksanakan secara terprogram
	c. Pelaksanaan Kerja	Sesuai	Selalu terlaksana
	d. Iklim Kerja Antar Personalia	Solid	Diadakan pertemuan dan rapat
	e. Evaluasi Program Kerja	Selalu ada	Sering diadakan briefing dan rapat
	f. Hasil yang dicapai	Terlihat hasilnya	Sekolah menjadi berkembang
	g. Program Pengembangan	Selalu ada pengembangan program	Meningkatkan mutu sekolah
h. Aspek Lain			

*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PLT.

Koordinator PLT Lembaga/Instansi

Sleman, 2 Maret 2017
Mahasiswa,

H. Dwiyanta, S.Pd.
NIP. 196412251986011001

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147



LAPORAN DANA KELOMPOK PELAKSANAAN PLT
TAHUN 2017
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

F03

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP Negeri 5 Depok
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jln. Weling, Karanggayam, Catur Tunggal, Depok, Sleman

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1.	Peringatan Hari Sumpah Pemuda	1. Hadiah 1) Buku Gambar (TM) 2) Sketch Book Aq 3) Sketch Book PF 4) Sapu + Sulak 5) BN Joyko 6) BT Hand 7) OP Combo 8) PC Topla Slorok 9) Tape Noch 10) Gery Chocolatos 11) Kapal Api White Candy 135 Gr 12) Mio Fullo Twist CVN 13) 3 Jam Dinding UNY Besar 14) 3 Bunga Bonsai Sakura 15) Piala		Rp. 459.400,00			Rp. 974.210,00

		2. Konsumsi 1) Pelangi 2) Paseo Smart Facial Travel Pack 3) Plastik 1 kg 4) Nasi bungkus 5) Ketela + kacang 6) Dos Agar Biasa 3. ATK 1) Fotokopi 2) Ortindo 3) MAP Kuda 4) Kertas Payung 5) Kertas Manila 6) Excecutive Paper		Rp. 358.900,00			
				Rp. 155.910,00			
2.	Penarikan PLT	1. Konsumsi 1) Nasi Box 2) Pelangi 2. Kenang-kenangan		Rp. 700.000,00			Rp. 775.000,00
				Rp. 75.000,00			
JUMLAH				Rp. 1.749.210,00			Rp. 1.749.210,00

Kepala Sekolah
SMP Negeri 5 Depok

Dra. Agustin Margi Rahayu
NIP. 196308101987032013

Menyetujui/Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Anik Widiastuti, M.Pd
NIP. 198411182008122004

Ketua Kelompok PLT UNY
SMP Negeri 5 Depok

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147



LAPORAN DANA INDIVIDU PELAKSANAAN PLT
TAHUN 2017
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

F03

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP Negeri 5 Depok
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jln. Weling, Karanggayam, Catur Tunggal, Depok, Sleman

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1.	Keperluan Pembelajaran	1. Ngeprint 5 bendel RPP dan lembar tugas dalam tiap RPP sejumlah 10 salinan 2. Menyenarkan raket bulutangkis dan mengganti grip raket sejumlah 6 raket		Rp. 50.000,00 Rp. 240.000,00			Rp. 290.000,00
JUMLAH				Rp. 290.000,00			Rp. 290.000,00

Menyetujui/Mengetahui,

Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Dra. Agustin Margi Rahayu
NIP. 196308101987032013

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 196307141988122001

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

**PROGRAM TAHUNAN
TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
Kelas : VIII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	ALOKASI WAKTU
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	- Sepak Bola - Bola Voli - Bola Basket	18 JP
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:	- Kasti - Bulutangkis - Tenis Meja	12 JP

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	ALOKASI WAKTU
<p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.</p> <p>4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p>		
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jalan Cepat - Lari Cepat - Lompat Jauh - Tolak Peluru 	12 JP

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	ALOKASI WAKTU
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri</p>	Beladiri (Pencak Silat)	3 JP
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan</p>	Aktivitas Kebugaran	3 JP

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	ALOKASI WAKTU
keterampilan, serta pengukuran hasilnya		
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>	Senam Lantai	6 JP
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.7 mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p>	Aktivitas Berirama	6 JP

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	ALOKASI WAKTU
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda</p> <p>4.8 mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Renang Gaya Dada - Renang Gaya Bebas 	<p>12 JP</p>
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.9. Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks</p>	<p>Seks Bebas dan Narkoba</p>	<p>3 JP</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	ALOKASI WAKTU
bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat		
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.10Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>4.10Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)	3 JP

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 20 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Semester Ganjil 2017 / 2018																								
				Juli		Agustus				September				Oktober					November				Desember					
				4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi. Melakukan awalan, tolakan, dan gerak ikutan. Melakukan perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi. 																											
3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan. 	Beladiri (Pencak Silat)	3 JP															v										
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan 	Aktivitas Kebugaran	3 JP																v									

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi.R, S.Pd.
NIP.

Sleman, 20 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Semester Genap 2017 / 2018																								
				Januari		Februari				Maret				April					Mei				Juni					
				4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. 4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan hakikat, prinsip, dan tindakan P3K pada kejadian darurat 	Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)	3 JP																									

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 20 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / I
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Permainan Kasti)
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit (120 Menit) / 1 X Pertemuan

A. Kompetensi Inti

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2. Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, berlari dan memukul dalam permainan kasti. 3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak melempar, menangkap, berlari dan memukul bola dalam permainan kasti. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, berlari dan memukul bola dalam permainan kasti.
4.2. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2.1. Melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, berlari, dan memukul bola dalam permainan kasti. 4.2.2. Menggunakan berbagai gerak melempar, menangkap, berlari dan memukul bola dalam permainan kasti.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan kasti
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan kasti dengan koordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

Permainan Kasti

Kasti merupakan sejenis permainan olahraga bola. Permainan kasti ini seringkali dimainkan oleh anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Teknik dasar permainan kasti juga terbilang cukup mudah bagi anak-anak kecil.

Cara bermainnya yang sederhana, yaitu dengan pemain dibagi ke dalam 2 regu/kelompok, salah 1 mendapat giliran jaga, dan yang satunya lagi mendapat giliran untuk memukul. Tentu, disediakan beberapa pos yang sudah diberi tanda dengan menggunakan tiang, yang mana pemain serang (mendapat giliran memukul) tidak boleh "**digebok**" atau dilempar dengan bola.

Pemain serang bergiliran akan memukul bola yang diumpun atau diberikan oleh salah seorang pemain jaga. Pemain jaga yang berjaga di lapangan mencoba untuk menangkap pukulan dari pemain serang.

Saat bola terpukul, pemain serang lantas berlari menuju pos yang selanjutnya, atau "**pulang ke rumah**" yang diberi batas dengan sebuah garis. Jika pemain yang tengah berlari menuju pos atau pulang malah "**digebok**", maka dinyatakan jika dirinya mati dan kedua regu saling berganti. Yang awalnya regu serang berganti jadi regu jaga, begitu juga sebaliknya.

Sementara itu, pemain serang yang berhasil pulang ke rumah mendapat 1 angka. Regu yang berhasil memperoleh atau mengoleksi angka terbanyak di saat pertandingan berakhir, dinyatakan sebagai pemenangnya.

Permainan ini sendiri menggunakan gerak dasar berlari, memukul bola dengan sebuah tongkat, menangkap dan melempar. Di dalam permainan kasti, terdiri atas 2 base dengan jarak minimal adalah 20 meter.

E. Metode Pembelajaran

Metode : Saintifik

F. Sumber Belajar

- Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 8 Kurikulum 2013
- Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 8 Kurikulum 2013

G. Alat & Bahan

- Cone
- Bola tenis
- Stik pemukul
- Lapangan
- Peluit

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Langkah-langkah Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa. Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus. Menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa. Melakukan pemanasan lari memutari lapangan sebanyak dua kali lalu melakukan lempar tangkap bola. 	20 menit
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) • Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik • Mengamati permainan kasti secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan. 	90 menit

	<p>Menanya: Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak spesifik permainan kasti, misalnya :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) b. Mempertanyakan hubungan permainan kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja c. Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan kasti <p>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat bermain bulutangkis terhadap kesehatan dan kehidupan sehari-hari.</p>	
	<p>Eksplorasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. 2. Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. 3. Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. 4. Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. 5. Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin. 6. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 7. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	
	<p>Mengasosiasi: Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak spesifik permainan kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan menemukan cara yang tepat untuk bermain kasti.</p>	
	<p>Mengkomunikasikan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin. 	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan 3. Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan 4. Disiplin mengikuti aturan yang disepakati 5. Menunjukkan perilaku sportif selama bermain kasti 6. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan 7. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (<i>cooling down</i>) dengan melemaskan otot-otot terutama bagian lengan. 2. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang. 3. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak permainan kasti yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang. 4. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin. 	10 Menit

I. Penilaian

TEKNIK PENILAIAN

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian			Ket
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1	Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Penugasan			
2	Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional		Kinerja		

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 18 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Lampiran 1 :

Materi Pembelajaran Pengayaan

- Melakukan lemparan bola dalam permainan kasti dengan koordinasi yang baik
- Melakukan tangkapan bola dalam permainan kasti dengan koordinasi yang baik
- Melakukan pukulan bola dalam permainan kasti dengan koordinasi yang baik
- Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan permainan kasti.

Lampiran 2 :

Materi Pembelajaran Remedial

- a. Aktivitas pembelajaran cara melempar
 - Melakukan lemparan bola dalam permainan kasti dengan jarak yang diperpendek
- b. Aktivitas pembelajaran cara menangkap
 - Melakukan tangkapan bola dalam permainan kasti dengan jarak yang diperpendek
- c. Aktivitas pembelajaran cara memukul
 - Melakukan pukulan bola dalam permainan kasti dengan jarak yang diperpendek

Lampiran 3 :
Instrumen Penilaian
a. Pengetahuan

KISI-KISI TES TERTULIS

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Permainan Kasti	Siswa dapat menjelaskan cara melempar bola dalam permainan kasti.	Uraian	1
			Siswa dapat menjelaskan cara menangkap bola dalam permainan kasti.	Uraian	1
			Siswa dapat menjelaskan cara memukul bola dalam permainan kasti.	Uraian	1

BUTIR SOAL

1. Jelaskan cara melempar bola dalam permainan kasti!
2. Jelaskan cara menangkap bola dalam permainan kasti!
3. Jelaskan cara memukul bola dalam permainan kasti!

PEDOMAN PENSKORAN SOAL URAIAN

No	Kunci Jawaban	Skor
1	Condongkan badan sedikit ke belakang, kemudian lemparkan bola ke atas sehingga bola melambung	1
	Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola mendatar	1
	Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola ke arah bawah menyusur tanah	1
	Skor total	3
2	Berdiri dengan tegak menekuk siku dan tangan berhadapan di atas kepala atau sejajar dengan pandangan mata	1
	Berdiri dengan tegak menekuk siku dan tangan berhadapan di depan dada	1
	Menekuk kedua lutut, kedua tangan menempel di tanah	1
	Skor total	3
3	Berdiri tegak dengan membuka kaki selebar bahu	1
	Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan cara mengayun tangan pemukul dari bawah menuju ke atas	1
	Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan cara mengayun tangan pemukul secara mendatar	1
	Pukul bola dengan cara mengayunkan pemukul dari atas menuju ke arah bawah	1
	Skor total	4
Jumlah Skor Maksimum		10

Nilai = (skor perolehan : skor maksimum) x 100

b. Keterampilan

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN PERMAINAN KASTI

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor
		Melempar	Menangkap	Berlari	Memukul	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN PERMAINAN KASTI

No	Aspek yang dinilai	Rubrik	Nilai
1	Melempar	Posisi badan berdiri tegak	1
		Pegang bola dengan menggunakan seluruh jari tangan	1
		Melempar bola melambung, mendatar, menyusur tanah	1
2	Menangkap	Berdiri tegak atau menekuk lutut	1
		Menekuk kedua siku, kedua tangan berhadapan	1
		Menangkap bola melambung, mendatar, menyusur tanah	1
3	Berlari	Lari lurus untuk menghindari terkena lemparan bola dari regu penjaga	1
		Lari berbelok-belok untuk menghindari terkena lemparan bola dari regu penjaga	1
4	Memukul	Berdiri tegak kedua kaki selebar bahu	1
		Tarik kayu atau tongkat pemukul ke belakang lalu ayunkan pemukul ke depan mengenai bola	1
Skor maksimum			10
Nilai = (skor perolehan : skor maksimum) x 100			

TUGAS

A. Melempar Bola

Sebelum kita melemparkan bola, terlebih dahulu kita harus mengetahui bagaimana cara memegang bola yang baik dan benar.

Maka dari itu, **cara memegang bola dengan baik dan benar**, seperti berikut :

- Peganglah bola dengan menggunakan seluruh jari tangan
- Peganglah bola dengan erat
- Jarak antar jari tangan sebaiknya tidak terlalu rapat

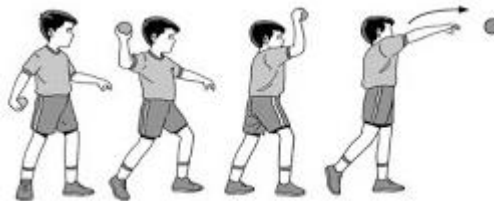


1. Melempar Melambung

Lemparan melambung ini memiliki tujuan untuk memberikan bola kepada teman yang letaknya cukup jauh. Teknik ini digunakan oleh si pelempar. Jika kita menjadi seorang pelempar, maka kita harus bisa melambungkan bola sesuai dari permintaan pemukul. Bola yang dilambungkan dengan benar adalah posisi bola antara pusar dan dada.

Cara melakukan lemparan melambung :

- Pandangan fokus ke depan
- Berdirilah secara menyamping, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Bukalah kaki dengan lebar
- Luruskan lutut kaki kiri serta bungkukkan lutut kaki kanan
- Tangan kanan memegang bola yang akan dilempar
- Luruskan tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di bagian depan
- Lemparkanlah bola dari atas kepala, sehingga bola yang dilempar bisa melambung dengan tinggi
- Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan
- Lakukan secara berulang-ulang atau secara bertahap, sehingga kemampuan lemparan kita bisa menjadi jauh lebih baik lagi ke depannya



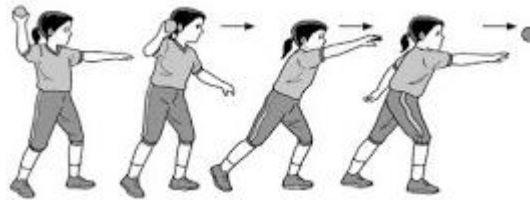
2. Melempar Lurus atau Datar

Teknik lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakanlah tenaga secukupnya atau seperlunya saja, sehingga lemparan yang dilakukan tidak terlalu keras atau malah terlalu pelan. Teknik lemparan yang satu ini membutuhkan kecepatan dan ketepatan. Sasaran yang dibidik ialah bagian punggung atau pantat dari si pelari atau pemukul.

Cara melakukan lemparan lurus atau datar :

- Pandangan fokus ke depan
- Beridir secara menyamping dengan menggunakan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Bukalah kaki dengan lebar
- Luruskan lutut kaki kiri dan bungkukkan lutut kaki kanan
- Tangan kanan memegang bola dan membungkukkan sikut sebesar 90 derajat
- Luruskan tangan kiri agar sejajar dengan bahu dan berada di depan

- Lemparkan bola sejajar dari kepala, sehingga jalannya bola yang dilempar ini sejajar dengan dada
- Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan
- Lakukan secara berulang-ulang, sehingga hasil lemparan di waktu selanjutnya bisa jauh lebih baik



B. Menangkap Bola

Setelah sebelumnya tadi kita belajar bagaimana cara melempar bola dengan baik dan benar, maka sekarang kita akan belajar cara menangkap bola dengan baik. Cara menangkap tersebut pasti disesuaikan dengan arah bola yang datang. Arah bola itu sendiri terbagi menjadi : bola melambung; bola mendatar atau setinggi dada, dan; bola menyusur tanah. Kuasai teknik menangkap ini, sehingga bisa terampil dalam menguasai permainan.

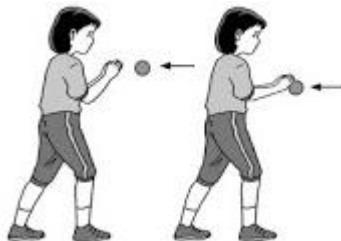
1. Menangkap Bola Melambung

- Berdiri dengan tegak, kaki kanan berada di depan
- Fokus dengan mengarahkan pandangan ke arah datangnya bola
- Bengkokkan siku dan tangan berhadapan
- Lemaskan serta jari-jari diregangkan
- Tangkaplah bola dengan baik dan benar



2. Menangkap Bola Mendatar

- Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan
- Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar
- Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada
- Lemaskan serta jari-jari diregangkan
- Tangkaplah bola dengan baik dan benar



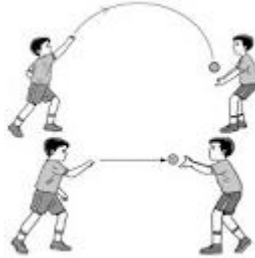
3. Menangkap Bola Menyusur Tanah

- Berdiri dengan tegak, kaki kiri berada di bagian depan
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola tersebut
- Tekuklah kaki kiri dan lutut kaki kanan menempel di bagian tanah
- Letakkan kedua telapak tangan agar saling berhadapan di depan kaki kanan
- Tangkaplah bola dengan hati-hati



Lakukanlah latihan melempar dan menangkap bola sesering mungkin. Kita juga bisa melakukannya sendiri di rumah, misal dengan cara melemparkan bola tersebut ke tembok.

Akan tetapi, alangkah baiknya jika melakukan latihan tersebut bersama dengan teman kita. Lakukanlah dengan baik, secara berpasangan. Lakukan latihan ini dengan jarak yang dekat terlebih dahulu.



Jika sudah berhasil menguasai latihan tersebut, maka secara bertahap lakukan latihan dengan jarak yang jauh, hingga 4 atau 5 meter jauhnya.

C. Memukul Bola

Memukul bola merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memang sudah sepatutnya harus dikuasai oleh pemain kasti. Setiap pemain harus bisa memukul bolanya dengan berbagai macam cara. Pukul bola sejauh mungkin sehingga regu penjaga sulit atau tidak bisa menangkap bola tersebut.

Sebelum belajar dan berlatih memukul bola, cara memegang alat pemukul harus bisa diperhatikan.

Cara memegang alat pemukul yang benar, sebagai berikut :

- Condongkan badan ke arah pemukul
- Bukalah kedua kaki selebar bahu
- Peganglah dengan menggunakan tangan kanan. Tarik kayu atau tongkat pemukul tersebut ke belakang sampai bahu
- Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilempar dan pukullah
- Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan dari gerakan badan serta tangan kanan



Berlatih cara memegang kayu pemukul dengan baik dan benar sehingga bisa menghasilkan arah dan kekuatan yang kita inginkan. Jika kita sudah bisa menguasainya, berlatih cara memukul berikut ini sehingga kita bisa dengan mudah menguasai jalannya pertandingan.

1. Pukulan Melambung

Teknik pukulan ini biasa digunakan untuk menghasilkan arah bola yang melambung cukup jauh.

Cara melakukan pukulan melambung :

- Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di depan serta kaki kanan berada di belakang
- Serongkan tangan pemegang bola tersebut hingga 45 derajat ke bagian bawah
- Lihat arah datangnya dari bola itu
- Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan cara mengayun tangan si pemukul hingga mencapai ke bagian samping kiri atas



2. Pukulan Mendatar

Teknik pukulan yang satu ini digunakan jika kita ingin gerak bola yang cepat, dengan melesat ke depan.

Cara melakukan pukulan mendatar :

- Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di bagian depan serta kaki kanan berada di bagian belakang
- Posisikan pemukul sehingga bisa sejajar dengan bahu
- Tangan kiri meminta arah bola mendatar
- Lihatlah arah dari datangnya bola tersebut
- Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan mengayun pemukul secara mendatar



3. Pukulan Merendah

Teknik pukulan yang digunakan ini saat kita menginginkan arah dari jalannya atau datangnya bola yang cepat serta memantul ke tanah.

Cara melakukan pukulan merendah :

- Bukalah kaki sehingga kaki kiri bisa berada di bagian depan serta kaki kanan di bagian belakang
- Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas
- Lihat arah dari datangnya bola
- Pukul bola dengan cara mengayunkan pemukul dari atas menuju ke arah bawah



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Tema/Topik : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit (120 Menit) / 1 X Pertemuan

A. Kompetensi Inti

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1. Mengidentifikasi start lari jarak pendek, teknik lari jarak pendek dan teknik memasuki garis finish. 3.3.2. Menjelaskan start lari jarak pendek, teknik lari jarak pendek dan teknik memasuki garis finish. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan start lari jarak pendek, teknik lari jarak pendek dan teknik memasuki garis finish.
4.3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Materi Pembelajaran

Tema : Atletik
Sub tema : Lari jarak pendek 100 M

1. Pengertian Lari Jarak Pendek

Lari sprint atau lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 m. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus lencer dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan/bakat bukan dibuat. Suatu analisis struktural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaiki harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor, dan energetic. Lari jarak pendek bisa dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu :

- a. Tahap reaksi dan dorongan
- b. Tahap percepatan
- c. Tahap transisi/perubahan
- d. Tahap kecepatan maksimum
- e. Tahap pemeliharaan kecepatan
- f. Finish Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan.

Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau ke dua-duanya.

2. Start Lari Jarak Pendek (Start Jongkok)

Start merupakan persiapan awal seorang pelari dan akan melakukan gerakan berlari. Untuk memulai nomor lari jarak pendek yang digunakan adalah start jongkok. Tujuan start dalam lari jarak pendek adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat mengatasi kelembaman dengan menerapkan daya maksimum pada start block secepat mungkin pada saat tembakan pistol start atau aba-aba dari starter dan bergerak pada posisi optimal untuk tahap lari secepatnya

Start yang baik adalah sebagai berikut :

- a. Konsentrasi penuh dan hilangkan gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba bersedia
- b. Sesuaikan sikap yang berkaitan dengan posisi aba-aba siap
- c. Implus-implus eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok pada sudut yang optimal

Aba-aba start lari sprint (lari jarak pendek)

Lari sprint akan memberikan aba-aba bersedia, siap dan yak atau tembakan pistol. Posisi badan saat aba-aba tersebut adalah sebagai berikut :

a. Bersedia

Yang harus dilakukan pelari bila mendengar aba-aba “bersedia” adalah sebagai berikut :

- 1) Pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang, salah satu lutut diletakkan di tanah. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah, kurang lebih satu kepal dan jarak antara garis start dengan kaki.
- 2) Badan di bungkukkan ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf v terbalik).
- 3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

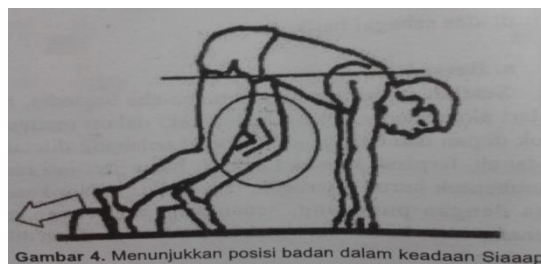


Gambar posisi saat aba-aba Bersedia

b. Siap

Kemudian apabila pelari mendengar aba-aba “siap”, sikap badan pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- 2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar posisi saat aba-aba Siap

c. Yak

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Kedua kaki ditilak atau menekan keras pada blok start, kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian.
- 2) Kaki belakang mendorong kuat atau singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama
- 3) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan
- 4) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan



Gambar gerakan pada aba-aba Ya

3. Teknik lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

- a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
- b. Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan.
- c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- d. Setelah ± 20 m dari garis start, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.

4. Teknik Memasuki Garis Finish

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish. Cara-cara melewati garis finish tersebut adalah:

- a. Lari terus tanpa perubahan apapun, dan berusaha berhenti kira-kira 5 meter setelah melewati garis finish.
- b. Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang atau sering disebut "*the lunge*".
- c. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan disebut "*the shrug*".



Hal-hal yang harus diperhatikan saat masuk finish adalah:

- a. Percepat dan lebarkan langkah tetapi harus tetap rileks.
- b. Pusatkan pikiran untuk mencapai finish.
- c. Jangan menengok lawan.
- d. Jangan melompat.
- e. Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis finish.

D. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *scientific*

Pembelajaran : Kooperatif

Metode : Komando, Permainan/simulasi, diskusi, tanya-jawab.

E. Media, Alat & Bahan

1. Alat, Bahan dan Fasilitas
 - a. Sarana : Cone, stopwatch, peluit
 - b. Fasilitas : Lapangan
 - c. Media : Video, laptop, proyektor

F. Sumber Pembelajaran

- a. Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP Kurikulum 2013
- b. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP Kurikulum 2013

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Langkah-langkah Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain: <ol style="list-style-type: none">1. Guru membariskan peserta didik menjadi 4 baris.2. Guru mengucapkan salam kepada peserta didik dan memimpin berdoa.3. Guru mempresensi dan memastikan bahwa peserta didik dalam keadaan sehat.4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya (start jongkok dan sprint 100 m), dengan cara tanya jawab.6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran yaitu peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan aktivitas atletik melalui lari jarak pendek yaitu mengenai start jongkok, lari sprint atau lari jarak pendek 100 meter, dan memasuki garis finish.7. Dilanjutkan pemanasan dengan permainan, guru memimpin pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang diajarkan. Permainannya menjala ikan.	20 menit

Inti	<p>Mengamati:</p> <p>Peserta didik mengamati teknik dasar atau latihan yang dilakukan oleh guru dengan teknik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start lari jarak pendek dengan menggunakan start jongkok. • Lari jarak pendek dengan teknik yang benar • Memasuki garis finish 	90 menit
	<p>Menanya:</p> <p>Setelah melihat dan mengamati gerakan yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang telah dipraktikkan oleh guru.</p>	
	<p>Mencoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Peserta didik melakukan latihan start jongkok sesuai dengan barisan. 9. Peserta didik mencoba melakukan lari jarak pendek dengan menggunakan start jongkok dengan jarak 25 meter 10. Peserta didik melakukan latihan berpasangan dengan menggunakan alat bantu karet ban. 11. Peserta didik melakukan latihan dengan menggunakan batas atau garis percepatan yang sudah ditentukan oleh siswa. 12. Peserta didik melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok, teknik yang benar dan teknik memasuki finish yang benar. 	
	<p>Mengasosiasi/Menalar:</p> <p>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lari jarak pendek (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lari jarak pendek.</p>	
	<p>Mengkomunikasikan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lari jarak pendek (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish) serta menunjukkan sportifitas, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 9. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan. 	

	<p>10. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih.</p> <p>11. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.</p> <p>12. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak lari jarak pendek dengan menunjukkan kerjasama.</p>	
Penutup	<p>1. Pendinginan</p> <p>Guru membariskan peserta didik menjadi 4 baris dengan merentangkan kedua lengan. Melakukan pendinginan individu dan pendinginan berpasangan.</p> <p>2. Berbaris</p> <p>Guru membariskan peserta didik menjadi 4 baris sedikit rapat dan memberikan kesimpulan pada pembelajara pada pertemuan, memberikan evaluasi, pemberian tugas untuk pertemuan yang akan datang dan Selanjutnya guru menyiapkan siswa memimpin berdoa dan selanjutnya siswa dibubarkan.</p>	10 Menit

H. Penilaian

TEKNIK PENILAIAN

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian			Ket
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1	Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	Penugasan			
2	Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.		Kinerja		

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 25 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Lampiran 1 :

Materi Pembelajaran Pengayaan

- Melakukan posisi start jongkok dengan tahapan yang benar dan berkonsentrasi penuh.
- Melakukan awalan lari dengan tolakan yang maksimal dan posisi badan masih dicondongkan ke depan.
- Melakukan lari tanpa mengurangi kecepatan.
- Melakukan gerakan pada saat finish tanpa mengurangi kecepatan dan badan dicondongkan ke depan saat memasuki finish.
- Melakukan lari dengan menambah kecepatan lari yang maksimal, sehingga diperoleh catatan waktu yang lebih singkat dari catatan waktu yang sudah dilakukan sebelumnya.

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan lari jarak pendek 100 meter.

Lampiran 2 :

Materi Pembelajaran Remedial

- d. Bagi siswa putra yang kecepatan larinya lebih dari 16 detik maka harus mengikuti remedial
 - Melakukan lari lagi akan tetapi standar batas waktunya dilebihkan
- e. Bagi siswa putri yang kecepatan larinya lebih dari 17 detik maka harus mengikuti remedial
 - Melakukan lari lagi akan tetapi standar batas waktunya dilebihkan

Lampiran 3

Instrumen Penilaian

c. Pengetahuan

KISI-KISI TES TERTULIS

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Lari Jarak Pendek 100 m	Siswa dapat menjelaskan aba-aba lari jarak pendek.	Uraian	1
			Siswa dapat menjelaskan cara melakukan awalan lari dari start jongkok sampai finish.	Uraian	1

BUTIR SOAL

1. Jelaskan aba-aba lari jarak pendek !
2. Jelaskan cara melakukan awalan lari dari start jongkok sampai finish !

PEDOMAN PENSKORAN SOAL URAIAN

No	Kunci Jawaban	Skor
1	Bersedia, posisi badan jongkok dan jari tangan membentuk V terbalik	1
	Siap, meluruskan kaki belakang sehingga condong ke depan	1
	Yak, melakukan tolakan maksimal dan melakukan lari	1
	Skor total	3
2	Menjelaskan cara melakukan awalan lari dari start jongkok	2
	Menjelaskan cara melakukan lari setelah awalan	2
	Menjelaskan cara melakukan saat sampai di finish	2
	Skor total	6
Jumlah Skor Maksimum		9

$$\text{Nilai} = (\text{skor perolehan} : \text{skor maksimum}) \times 100$$

d. Keterampilan

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK 100 M

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor
		Start Jongkok	Awalan	Lari	Finish	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK 100 M

No	Aspek yang dinilai	Rubrik	Nilai
1	Posisi Start Jongkok	Posisi tangan dan jari seperti membentuk huruf V terbalik	1
		Posisi badan dicondongkan ke depan	1
2	Awalan Lari dari Start Jongkok	Melakukan tolakan yang maksimal	1
		Posisi badan masih condong ke depan saat awalan lari	1
		Pandangan ke bawah dan kedua lengan mengayun	1
		Menggunakan ujung kaki saat berlari	1
3	Lari setelah melakukan awalan	Posisi badan hampir mendekati tegak dan pandangan lurus ke depan.	1
		Ayunan kedua lengan dan kecepatan tungkai saat berlari harus stabil sehingga mendapatkan kecepatan maksimal dan mengurangi tarikan napas untuk mengambil oksigen saat berlari.	1
4	Saat sampai Finish	Tidak mengurangi kecepatan berlari	1
		Posisi badan dicondongkan ke depan	1
Skor maksimum			10
Nilai = (skor perolehan : skor maksimum) x 100			

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK LARI JARAK PENDEK 100 M

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				

RUBRIK PENILAIAN PRODUK LARI JARAK PENDEK 100 M
Melakukan lari secepat-cepatnya

Siswa Laki-laki		Siswa Perempuan	
Nilai	Satuan waktu (dtk)	Nilai	Satuan waktu (dtk)
95	≤ 12.00	95	≤ 13.00
90	12.01 – 13.00	90	13.01 – 14.00
85	13.01 – 14.00	85	14.01 – 15.00
80	14.01 – 15.00	80	15.01 – 16.00
75	15.01 – 16.00	75	16.01 – 17.00
70	≥ 16.01	70	≥ 17.01

Lembar Tugas

Start Lari Jarak Pendek (Start Jongkok)

Start yang baik adalah sebagai berikut :

- Konsentrasi penuh dan hilangkan gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba bersedia
- Sesuaikan sikap yang berkaitan dengan posisi aba-aba siap
- Implus-implus eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok pada sudut yang optimal

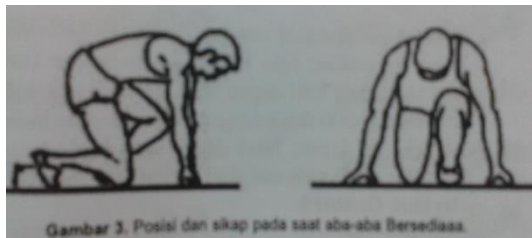
Aba-aba start lari sprint (lari jarak pendek)

Lari sprint akan memberikan aba-aba bersedia, siap dan yak atau tembakan pistol. Posisi badan saat aba-aba tersebut adalah sebagai berikut :

a. Bersedia

Yang harus dilakukan pelari bila mendengar aba-aba “bersedia” adalah sebagai berikut :

- Pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang, salah satu lutut diletakkan di tanah. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah, kurang lebih satu kepal dan jarak antara garis start dengan kaki.
- Badan di bungkukkan ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, ke empat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf v terbalik).
- Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar 3. Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersedia

b. Siap

Kemudian apabila pelari mendengar aba-aba “siap”, sikap badan pelari adalah sebagai berikut.

- Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar 4. Menunjukkan posisi badan dalam keadaan Siap

c. Yak

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Kedua kaki ditilak atau menekan keras pada blok start, kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian.
- 2) Kaki belakang mendorong kuat atau singkat, impuls kaki depan tapi sedikit lama
- 3) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan
- 4) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan



Gambar 5. Menunjukkan gerakan yaaak

Gambar gerakan pada aba-aba Ya

Teknik lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

- a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
- b. Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan.
- c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- d. Setelah ± 20 m dari garis start, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.

Teknik Memasuki Garis Finish

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish. Cara-cara melewati garis finish tersebut adalah:

- a. Lari terus tanpa perubahan apapun, dan berusaha berhenti kira-kira 5 meter setelah melewati garis finish.
- b. Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang atau sering disebut “*the lunge*”.
- c. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan disebut “*the shrug*”.



Gerakan finish.

Hal-hal yang harus diperhatikan saat masuk finish adalah:

- a. Percepat dan lebarkan langkah tetapi harus tetap rileks.
- b. Pusatkan pikiran untuk mencapai finish.
- c. Jangan menengok lawan.
- d. Jangan melompat.
- e. Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis finish.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Tema/Topik : Atletik (Tolak Peluru)
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit (120 Menit) / 1 X Pertemuan

I. Kompetensi Inti

5. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
6. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

J. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1.Mengidentifikasi gerakan awal, gerakan luncur, power posisi, pelepasan peluru. 3.3.2.Menjelaskan gerakan awal, gerakan luncur, power posisi, pelepasan peluru 3.3.3.Menjelaskan cara melakukan gerakan awal, gerakan luncur, power posisi, pelepasan peluru.
4.4. Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1.Melakukan berbagai gerakan awal, gerakan luncur, power posisi, pelepasan peluru. 4.3.2.Menggunakan berbagai gerakan awal, gerakan luncur, power posisi, pelepasan peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

K. Materi Pembelajaran

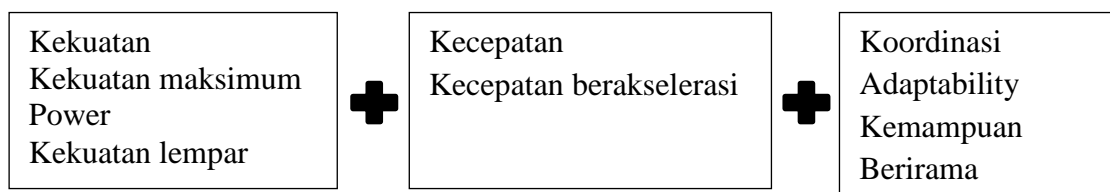
Tema : Atletik
Sub tema : Tolak Peluru

5. Pengertian Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar. Nomor ini mempunyai karakteristik sendiri, yaitu peluru tidak dilemparkan, tapi ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan, sesuai dengan peraturan IAAF. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan atletik tergantung pada jenis perlombanya, biasanya berat peluru untuk perlombaan sifatnya nasional dan olimpiade untuk putra 7,25 kg dan untuk putri 4 kg.

Parry O'Brein orang yang pertama menemukan gaya linier / gaya membelakangi sektor lemparan. Ia memecahkan rekor dunia yang bertahan cukup lama.

Ada beberapa prasyarat yang harus dimiliki oleh seseorang penolak peluru yaitu :



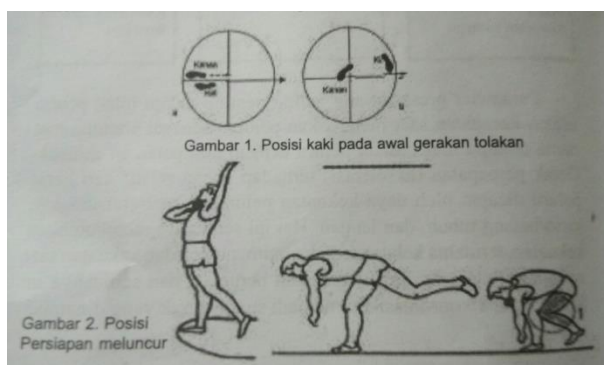
Parameter prestasi yang paling penting dalam tolak peluru adalah kecepatan saat melepaskan peluru. Sebagai contoh, atlet dunia mampu melepaskan dengan kecepatan 14 m/detik. Gerak percepatan (akselerasi) terhadap beban relatif dari berat peluru dicapai oleh daya kekuatan pelurusan otot-otot tungkai, torso/batang tubuh, dan lengan. Hal ini semuanya membutuhkan kekuatan, terutama kekuatan maksimum, power, dan kekuatan saat menolak. Selain itu, juga kecepatan bergerak, dan semuanya ini harus dapat dikoordinasikan menjadi suatu gerak yang dinamis.

Dalam tolak peluru ada dua teknik berbeda yang sekarang ini dominan dipakai oleh para atlet, yaitu gaya luncur/linear (glide) dan gaya putar (rotasi).

6. Gerakan Awal (Gaya Luncur / Linear)

Posisi awal pada gaya ini adalah kedua kaki paralel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap ke arah sektor tolakan. Selanjutnya, peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan (ibu jari dan jari kelingking sedikit diluruskan) dan peluru ditempatkan pada bagian depan leher (cekungan tulang clavícula) kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45^0 terhadap badan.

Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan ke arah horizontal/paralel dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/penopang (1), tanpa halangan mulailah gerakan meluncur. Atau seperti penjelasan sebelumnya, setelah kaki ayun / kaki kiri ditekuk, posisi ini ditahan sebentar sebelum gerakan meluncur dimulai.

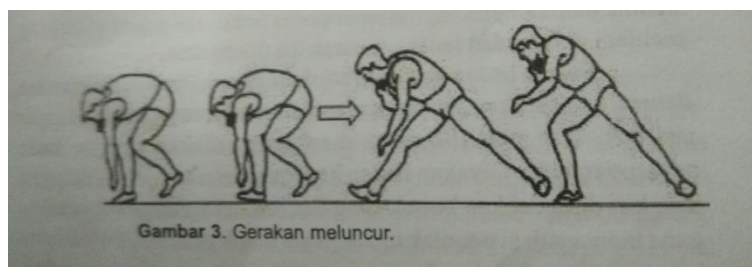


Gambar. Gerakan Awalan

7. Gerakan Luncur (*glide*)

Gerakan ini dimulai dengan gerak pelurusan aktif kaki kiri dalam arah lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Pusat massa badan terlebih dahulu dipindahkan dalam arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai kaki penopang atas tumit tidak dimulai sampai pusat massa badan telah pindah di belakang kaki kanan di dalam arah tolakan. Kedua kaki sekarang diluruskan.

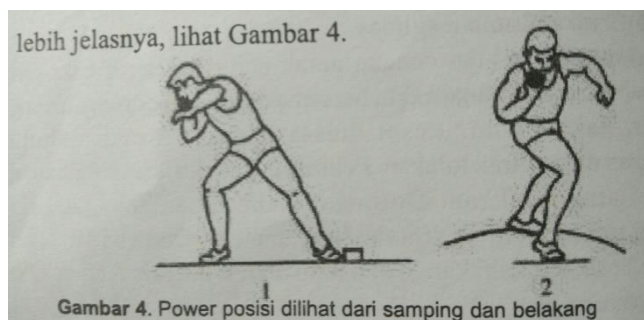
Kaki kanan selanjutnya ditarik aktif di bawah badan tanpa mengangkatnya secara aktif, pendaratannya adalah pada telapak kaki kanan kira-kira di titik pusat lingkaran tolak dan kaki kanan diputar sedikit dalam arah tolakan. Selanjutnya, kedua kaki mendahului badan, badan bagian atas dan peluru tetap di belakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan, poros pinggang dan bahu terpilin kira-kira 90° .



Gambar. Gerakan Meluncur

8. Power Posisi

Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakan, sedangkan peluru masih di belakang kaki kanan. Sikap power posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan, dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpilin, kepala dan lengan kiri dikunci di belakang, dan siku kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan serta dagu, lutut kaki kanan, dan jari-jari kaki kanan vertikal.

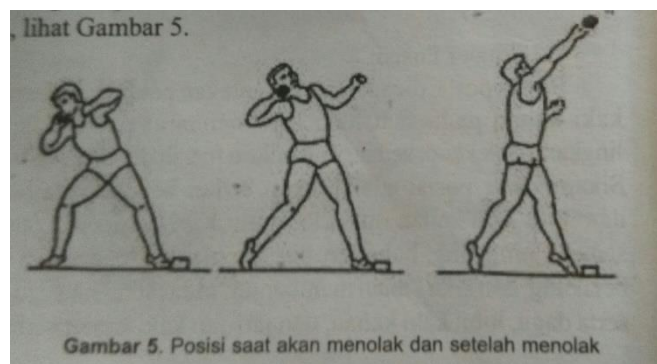


Gambar. Power Posisi

9. Pelepasan Peluru

Pelepasan peluru dimulai dari pelurusan kedua kaki dan pemutaran torso, dan diawali dengan kaki kanan. Bila dilihat dari urutan gerak adalah kaki kanan, pinggang kanan, torso. Sedangkan, sisi kiri badan diblokir, sehingga bekerjanya seperti pengungkit dan membentuk suatu poros pada sisi kanan badan untuk berputar. Pada tahap ini, kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan dan ke atas. Pelurusan badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan ke belakang, sampai poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel.

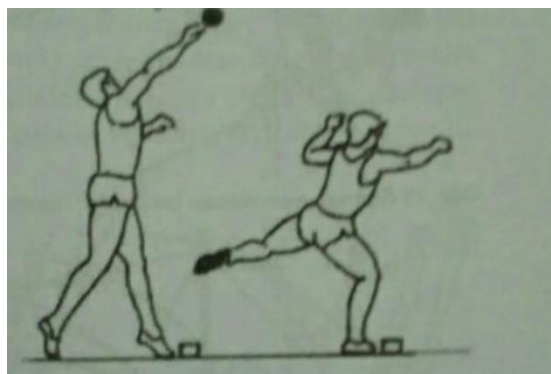
Sekali badan telah diluruskan penuh, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Dan pemulihannya mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan ke depan diserap oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah si penolak melangkahi balok penahan.



Gambar. Pelepasan Peluru

10. Gerakan Pemulihan atau Gerakan Lanjutan

Gerakan lanjutan mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan ke depan diserap oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah si penolak melangkahi balok penahan



Gambar. Gerak Lanjutan

L. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : *scientific*
Pembelajaran : Kooperatif
Metode : Komando, Permainan/simulasi, diskusi, tanya-jawab.

M. Media, Alat & Bahan

2. Alat, Bahan dan Fasilitas
 - d. Sarana : Cone, stopwatch, peluit, peluru, meteran
 - e. Fasilitas : Lapangan
 - f. Media : Video, laptop, proyektor

N. Sumber Pembelajaran

- a. Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP Kurikulum 2013
- b. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP Kurikulum 2013

O. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Langkah-langkah Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain: <ol style="list-style-type: none">8. Guru membariskan peserta didik menjadi 4 baris.9. Guru mengucapkan salam kepada peserta didik dan memimpin berdoa.10. Guru mempersensi dan memastikan bahwa peserta didik dalam keadaan sehat.11. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.12. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya (tolak peluru), dengan cara tanya jawab.13. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran yaitu peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan aktivitas atletik melalui tolak peluru yaitu mengenai gerakan awalan, gerakan luncur, power posisi, pelepasan peluru, gerakan lanjutan.14. Dilanjutkan pemanasan, guru memimpin pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang diajarkan. Pemanasannya statis dan dinamis.	20 menit
Inti	Mengamati: <p>Peserta didik mengamati teknik dasar atau latihan yang dilakukan oleh guru dengan teknik :</p> <ul style="list-style-type: none">• Posisi pada saat melakukan gerakan awalan.• Gerakan luncur pada kaki• Power posisi saat akan melakukan tolakan• Pelepasan peluru• Gerakan lanjutan	90 menit

	<p>Menanya:</p> <p>Setelah melihat dan mengamati gerakan yang dipraktikkan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang telah dipraktikkan oleh guru.</p>	
	<p>Mencoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Peserta didik melakukan latihan gerakan awal sesuai dengan barisan. 14. Peserta didik mencoba melakukan gerakan luncur di dalam lingkaran. 15. Peserta didik melakukan latihan berpasangan dengan siswa lain. 16. Peserta didik melakukan latihan power posisi. 17. Peserta didik mencoba melakukan pelepasan peluru. 18. Peserta didik melakukan tolak peluru dengan menggunakan gerakan awalan, gerakan luncur yang benar, power posisi yang maksimal dan teknik pelepasan peluru yang halus. 	
	<p>Mengasosiasi/Menalar:</p> <p>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental tolak peluru (gerakan awalan, gerak luncur, sikap badan, power posisi, pelepasan peluru) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan tolak peluru.</p>	
	<p>Mengkomunikasikan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental tolak peluru (gerakan awalan, gerak luncur, sikap badan, power posisi, pelepasan peluru) serta menunjukkan sportifitas, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 14. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan. 15. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan. 16. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. 17. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak tolak peluru dengan menunjukkan kerjasama. 	

Penutup	<p>3. Pendinginan</p> <p>Guru membariskan peserta didik menjadi 4 baris dengan merentangkan kedua lengan. Melakukan pendinginan individu dan pendinginan berpasangan.</p> <p>4. Berbaris</p> <p>Guru membariskan peserta didik menjadi 4 baris sedikit rapat dan memberikan kesimpulan pembelajaran pada pertemuan, memberikan evaluasi, pemberian tugas untuk pertemuan yang akan datang dan selanjutnya guru menyiapkan siswa untuk memimpin berdoa dan selanjutnya siswa dibubarkan.</p>	10 Menit
----------------	---	----------

P. Penilaian

TEKNIK PENILAIAN

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian			Ket
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1	Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	Penugasan			
2	Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.		Kinerja		

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 5 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Lampiran 1 :

Materi Pembelajaran Pengayaan

- Melakukan gerakan awalan dengan tahapan yang benar dan berkonsentrasi penuh.
- Melakukan gerakan luncur/linear dengan tolakan yang maksimal dan posisi badan masih dicondongkan ke depan.
- Melakukan power posisi tanpa mengurangi kekuatan tumpuan.
- Melakukan pelepasan peluru tanpa mengurangi power dan badan diluruskan ke atas depan.
- Melakukan gerakan lanjutan setelah melakukan pelepasan peluru.
- Melakukan tolak peluru dengan menambah power tolakan yang maksimal, sehingga diperoleh tolakkan yang jauh dari tolakkan yang sudah dilakukan sebelumnya.

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan tolak peluru.

Lampiran 2 :

Materi Pembelajaran Remedial

- f. Bagi siswa putra yang tolakan pelurunya kurang dari 2,50 meter maka harus mengikuti remedial
 - Melakukan tolakan peluru lagi akan tetapi standar batas panjangnya dipendekkan.
- g. Bagi siswi putri yang tolakan pelurunya kurang dari 1,50 meter maka harus mengikuti remedial
 - Melakukan tolakan peluru lagi akan tetapi standar batas panjangnya dipendekkan.

Siswa Laki-laki		Siswa Perempuan	
Nilai	Satuan panjang (m)	Nilai	Satuan panjang (m)
95	4,51 ≥	95	4,01 ≥
90	3,51 – 4,50	90	3,01 – 4,00
85	2,51 – 3,50	85	2,01 – 3,00
80	1,51 – 2,50	80	1,01 – 2,00
75	0,50 – 1,50	75	0 – 1,00

Lampiran 3 :

Instrumen Penilaian

e. Pengetahuan

KISI-KISI & BUTIR SOAL TES TERTULIS

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	Tolak Peluru	Siswa dapat menjelaskan cara melakukan gerakan awalan.	1. Jelaskan secara singkat bagaimana gerakan awal dalam tolak peluru!	1
			Siswa dapat menjelaskan cara melakukan gerakan luncur.	2. Bagaimana cara melakukan gerak luncur dalam olahraga tolak peluru?	1
			Siswa dapat menjelaskan cara melakukan power posisi.	3. Jelaskan bagaimana cara melakukan gerak power posisi pada saat melakukan tolak peluru!	1
			Siswa dapat menjelaskan cara melakukan pelepasan peluru.	4. Apa saja langkah-langkah yang harus dilakukan pada saat melakukan gerak pelepasan peluru?	1
			Siswa dapat menjelaskan cara melakukan gerak lanjutan dalam tolak peluru.	5. Bagaimana cara melakukan gerak lanjut dalam tolak peluru?	1

**KUNCI JAWABAN
PEDOMAN PENSKORAN SOAL URAIAN**

No	Kunci Jawaban	Skor
1	Kaki paralel/berjenjang, di tepi belakang lingkaran lempar, berat badan di kaki kanan, punggung menghadap arah tolakan.	1
	Peluru di pangkal jari-jari tangan kanan, ibu jari dan jari kelingking diluruskan, peluru diletakkan di leher depan kanan.	1
	Skor total	2
2	Kaki kiri sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Berat badan pindah ke arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai penopang kaki kanan di arah tolakan. Kedua kaki diluruskan.	1
	Kaki kanan ditarik di bawah badan tanpa di angkat, pendaratan pada telapak kaki kanan di titik pusat lingkaran tolak, kaki kanan diputar sedikit ke arah tolakan.	1
	Skor total	2
3	Berat badan di kaki kanan, lutut kaki kanan ditekuk.	1
	Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu, kepala dan lengan kiri dikunci, siku kanan siku-siku dengan badan dan dagu, lutut kaki kanan, dan jari-jari kaki kanan vertikal.	1
	Skor total	2
4	Pelurusan kedua kaki, pemutaran bahu dan pinggang, diawali kaki kanan. Urutan gerak adalah kaki kanan, pinggang kanan, pemutaran bahu dan pinggang.	1
	Kaki kanan ditekuk, dorong ke depan dan ke atas. Pelurusan badan ditopang lengan kiri diayun ke kiri dan ke belakang, sampai bahu dan pinggang menjadi paralel.	1
	Skor total	2
5	Gerakan badan ke depan oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang.	1
	Badan bagian atas diturunkan guna mencegah si penolak melangkahi balok penahan.	1
	Skor total	2
Jumlah Skor Maksimum		10

Nilai = (skor perolehan : skor maksimum) x 100

f. Keterampilan

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN TOLAK PELURU

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Jumlah Skor
		Gerakan Awalan (2)	Gerakan Luncur / Linear (2)	Power Posisi (2)	Pelepasan Peluru (2)	Gerakan Lanjutan (2)	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN TOLAK PELURU

No	Aspek yang dinilai	Rubrik	Nilai
1	Posisi Gerakan Awalan	Kaki paralel/berjengjang, di tepi belakang lingkaran lempar, berat badan di kaki kanan, punggung menghadap arah tolakan.	1
		Peluru di pangkal jari-jari tangan kanan, ibu jari dan jari kelingking diluruskan, peluru diletakkan di leher depan kanan.	1
2	Gerakan Luncur / Linear	Kaki kiri sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Berat badan pindah ke arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai penopang kaki kanan di arah tolakan. Kedua kaki diluruskan.	1
		Kaki kanan ditarik di bawah badan tanpa di angkat, pendaratan pada telapak kaki kanan di titik pusat lingkaran tolak, kaki kanan diputar sedikit ke arah tolakan.	1
3	Power Posisi	Berat badan di kaki kanan, lutut kaki kanan ditekuk.	1
		Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu, kepala dan lengan kiri dikunci, siku kanan siku-siku dengan badan dan dagu, lutut kaki kanan, dan jari-jari kaki kanan vertikal.	1
4	Pelepasan Peluru	Pelurusan kedua kaki, pemutaran bahu dan pinggang, diawali kaki kanan. Urutan gerak adalah kaki kanan, pinggang kanan, pemutaran bahu dan pinggang.	1
		Kaki kanan ditekuk, dorong ke depan dan ke atas. Pelurusan badan ditopang lengan kiri diayun ke kiri dan ke belakang, sampai bahu dan pinggang menjadi paralel.	1
5	Gerakan Lanjutan	Gerakan badan ke depan oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang	1
		Badan bagian atas diturunkan guna mencegah si penolak melangkahi balok penahan.	1
Skor maksimum			10
Nilai = (skor perolehan : skor maksimum) x 100			

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK TOLAK PELURU

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan panjang (meter)		Nilai
		I	II	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				

RUBRIK PENILAIAN PRODUK TOLAK PELURU
Melakukan tolakan peluru sejauh-jauhnya

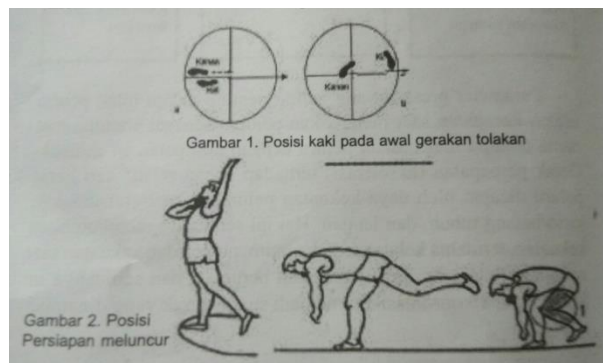
Siswa Laki-laki		Siswa Perempuan	
Nilai	Satuan panjang (m)	Nilai	Satuan panjang (m)
95	$6,51 \geq$	95	$5,51 \geq$
90	5,51 – 6,50	90	4,51 – 5,50
85	4,51 – 5,50	85	3,51 – 4,50
80	3,51 – 4,50	80	2,51 – 3,50
75	2,51 – 3,50	75	1,51 – 2,50
70	$\leq 2,50$	70	$\leq 1,50$

LEMBAR TUGAS

1. Gerakan Awal (Gaya Luncur / Linear)

Posisi awal pada gaya ini adalah

- kedua kaki paralel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar.
- berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap ke arah sektor tolakan.
- peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan (ibu jari dan jari kelingking sedikit diluruskan).
- peluru ditempatkan pada bagian depan leher (cekungan tulang clavícula) kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan.
- Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan ke arah horizontal/paralel dengan tanah.
- kaki kiri sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/penopang (1), tanpa halangan mulailah gerakan meluncur .
- setelah kaki ayun / kaki kiri ditekuk, posisi ini ditahan sebentar sebelum gerakan meluncur dimulai.

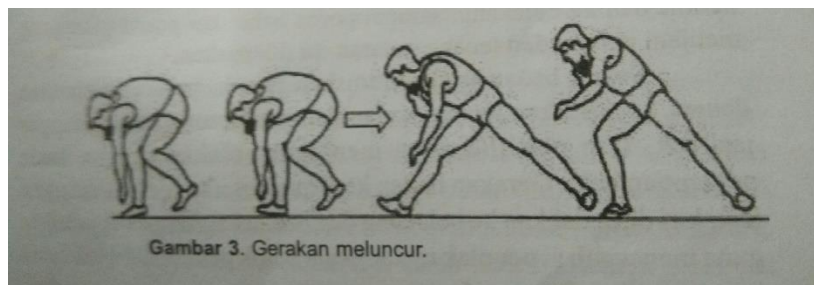


Gambar. Gerakan Awalan

2. Gerakan Luncur (glide)

Gerakan ini dimulai dengan

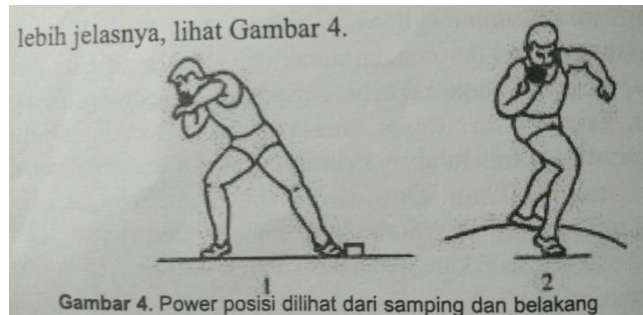
- gerak pelurusan aktif kaki kiri dalam arah lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan.
- Pusat massa badan terlebih dahulu dipindahkan dalam arah tolakan.
- Dorongan kaki kanan sebagai kaki penopang atas tumit tidak dimulai sampai pusat massa badan telah pindah di belakang kaki kanan di dalam arah tolakan dan kedua kaki sekarang diluruskan.
- Kaki kanan selanjutnya ditarik aktif di bawah badan tanpa mengangkatnya secara aktif.
- pendaratangannya pada telapak kaki kanan kira-kira di titik pusat lingkaran tolak dan kaki kanan diputar sedikit dalam arah tolakan..
- kedua kaki mendahului badan, badan bagian atas dan peluru tetap di belakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan, poros pinggang dan bahu terpilin kira-kira 90° .



Gambar. Gerakan Meluncur

3. Power Posisi

Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakan, sedangkan peluru masih di belakang kaki kanan. Sikap power posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan, dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpilin, kepala dan lengan kiri dikunci di belakang, dan siku kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan serta dagu, lutut kaki kanan, dan jari-jari kaki kanan vertikal.

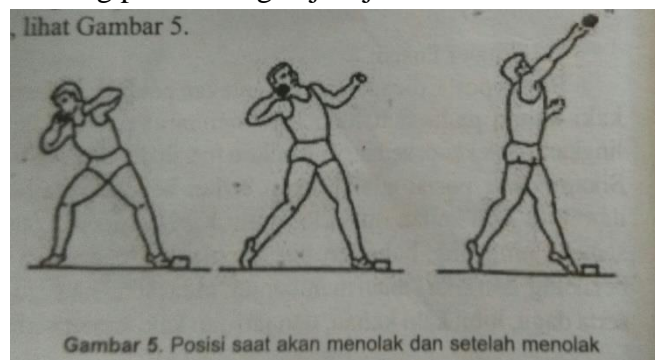


Gambar. Power Posisi

4. Pelepasan Peluru

Pelepasan peluru dimulai dari

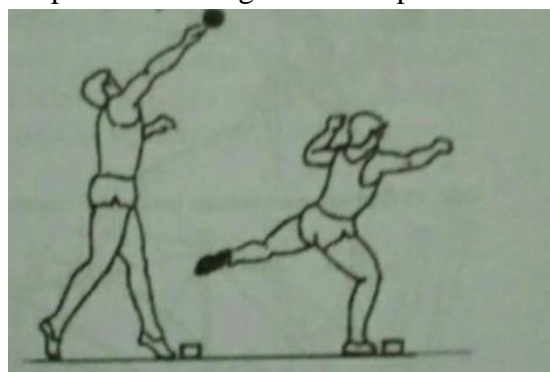
- a. Pelurusan kedua kaki dan pemutaran torso, dan diawali dengan kaki kanan. (Bila dilihat dari urutan gerak adalah kaki kanan, pinggang kanan, torso. Sedangkan, sisi kiri badan diblokir, sehingga bekerjanya seperti pengungkit dan membentuk suatu poros pada sisi kanan badan untuk berputar). Pada tahap ini, kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan dan ke atas. Pelurusan badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan ke belakang, sampai poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel.
- b. Sekali badan telah diluruskan penuh, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari.



Gambar. Pelepasan Peluru

5. Gerakan Pemulihan atau Gerakan Lanjutan

Gerakan lanjutan mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan ke depan diserap oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah si penolak melangkahi balok penahan



Gambar. Gerak Lanjutan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Tema/Topik : Atletik (Jalan Cepat)
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit (120 Menit) / 1 X Pertemuan

A. Kompetensi Inti

5. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
6. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1.Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.2.Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.3.Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
4.5. Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1.Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.2.Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
2. Siswa dapat menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
3. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
4. Siswa dapat melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
5. Siswa dapat menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Materi Pembelajaran

Tema : Atletik

Sub tema : Jalan Cepat

1. Materi Pembelajaran Reguler
 - a. Konsep gerak awalan/start dalam jalan cepat.
 - Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri.
 - b. Konsep gerak langkah kaki jalan cepat.
 - Gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah
 - Bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
 - c. Konsep gerak ayunan lengan jalan cepat.
 - Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
 - d. Konsep gerak memasuki garis finish
 - Jalan terus sampai melewati garis finish tanpa mengurangi kecepatan
2. Materi Pembelajaran Remedial
 - a. Konsep gerak awalan/start dalam jalan cepat.
 - Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri.
 - b. Konsep gerak langkah kaki jalan cepat.
 - Dilakukan dengan langkah biasa
 - c. Konsep gerak ayunan lengan jalan cepat.
 - Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
 - d. Konsep gerak memasuki garis finish
 - Jalan terus sampai melewati garis finish tanpa mengurangi kecepatan
3. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - Melakukan jalan cepat dengan peraturan baku dan berjalan secepat-cepatnya.
 - Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan jalan cepat.

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *scientific*

Pembelajaran : Kooperatif

Metode : Komando, Permainan/simulasi, diskusi, tanya-jawab.

F. Media/Alat

- a. Sarana : *Cone, stopwatch*, peluit, meteran
- b. Fasilitas : Lapangan
- c. Media : Video jalan cepat, laptop, proyektor

G. Sumber Pembelajaran

- a. Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP Kurikulum 2013
- b. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP Kurikulum 2013

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Langkah-langkah Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">g. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan motivasi peserta didikh. Menyampaikan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar dan menjelaskan tujuan pembelajaran	15 menit
Inti	<p>Melakukan pemanasan dengan menggunakan permainan “meniti garis”</p> <p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none">• Membaca informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish)• Mencari informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau• Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <p>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental jalan cepat, misalnya :</p> <ul style="list-style-type: none">d. Apakah lari dengan jalan cepat itu sama?e. Apakah start mempengaruhi kecepatan jalan cepat?f. Apakah gerakan kaki dan ayunan lengan mempengaruhi kecepatan jalan cepat?g. Apakah sikap badan dan pandangan mata saat di jalan cepat mempengaruhi kecepatan?h. Bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas jalan cepat? <p>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</p> <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none">19. Melakukan berbagai macam start dengan menunjukkan nilai disiplin.20. Berjalan ke berbagai arah tanpa ayunan lengan dengan menunjukkan nilai disiplin.21. Berjalan ke berbagai arah disertai ayunan lengan dengan menunjukkan nilai disiplin.22. Berjalan ke berbagai arah menggunakan berbagai macam	90 menit

	<p>tumpuan kaki dengan menunjukkan nilai disiplin.</p> <p>23. Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai sikap badan dan pandangan mata dengan menunjukkan nilai disiplin.</p> <p>24. Melakukan berbagai macam gerakan memasuki garis finish dengan menunjukkan nilai disiplin.</p> <p>25. Mendiskusikan setiap gerak fundamental jalan cepat (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>26. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>27. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p>	
	<p>Mengasosiasi:</p> <p>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan jalan cepat.</p>	
	<p>Mengkomunikasikan :</p> <p>18. Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental jalan cepat (start, gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, pandangan mata, dan finish) serta menunjukkan sportifitas, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>19. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.</p> <p>20. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</p> <p>21. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</p> <p>22. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</p>	
<p>Penutup</p>	<p>5. Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan lengan.</p> <p>6. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.</p> <p>7. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak jalan cepat yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.</p> <p>8. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</p>	<p>15 Menit</p>

I. Penilaian

TEKNIK PENILAIAN

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian			Ket
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1	Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	Penugasan			
2	Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.		Kinerja		

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 12 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Lampiran 1 :

Materi Pengayaan

- Melakukan posisi start dengan tahapan yang benar dan berkonsentrasi penuh.
- Melakukan awalan jalan cepat dengan tolakan yang maksimal dan posisi badan tegak lurus.
- Melakukan jalan cepat tanpa mengurangi kecepatan.
- Melakukan gerakan jalan cepat pada saat finish tanpa mengurangi kecepatan.
- Melakukan jalan cepat dengan menambah kecepatan jalan yang maksimal, sehingga diperoleh catatan waktu yang lebih singkat dari catatan waktu yang sudah dilakukan sebelumnya.

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan jalan cepat 400 meter.

Lampiran 2 :

Materi Remedial

- h. Bagi siswa putra yang kecepatan jalan cepatnya lebih dari 7,01 menit maka harus mengikuti remedial
 - Melakukan jalan cepat lagi akan tetapi standar batas waktunya dilebihkan
- i. Bagi siswa putri yang kecepatan larinya lebih dari 9,01 menit maka harus mengikuti remedial
 - Melakukan jalan cepat lagi akan tetapi standar batas waktunya dilebihkan

Lampiran 3 :

Instrumen Penilaian

g. Pengetahuan

KISI-KISI TES TERTULIS

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3.Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	Jalan Cepat	Siswa dapat menjelaskan awalan/start jalan cepat.	Uraian	1
		Jalan Cepat	Siswa dapat menjelaskan langkah kaki jalan cepat.	Uraian	1
		Jalan Cepat	Siswa dapat menjelaskan ayunan lengan jalan cepat.	Uraian	1

BUTIR SOAL

1. Jelaskan secara singkat bagaimana gerakan awalan dalam jalan cepat!
2. Jelaskan secara bagaimana langkah kaki dalam jalan cepat!
3. Jelaskan secara bagaimana ayunan dalam jalan cepat!

PEDOMAN PENSKORAN SOAL URAIAN

No	Kunci Jawaban	Skor
1	Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri.	1
	Start pada jalan cepat ini tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih.	1
	Pada aba “bersedia”, pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba-aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.	2
	Skor total	4
2	Mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka.	1
	Ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.	1
	Ayunan kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.	1
	Skor total	3
3	Siku dilipat lebih kurang 90 derajat	1
	Ayunan lengan arahnya lebih masuk	1
	Gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.	1
	Skor total	3
Jumlah Skor Maksimum		10

$$\text{Nilai} = (\text{skor perolehan}) / (\text{skor maksimum}) \times 100$$

h. Keterampilan

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN JALAN CEPAT 400 M

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor
		Start (3)	Langkah Kaki (2)	Ayunan Lengan (3)	Finish (2)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN JALAN CEPAT 400 M

No	Aspek yang dinilai	Rubrik	Nilai
1	Start	Melakukan start berdiri jalan cepat sesuai dengan aba-aba	1
		Melakukan start berdiri jalan cepat tidak sesuai dengan aba-aba	1
		Melakukan start selain start berdiri jalan cepat	1
2	Langkah Kaki	Mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.	1
		Ayunan kaki tumpu lebih dahulu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.	1
3	Ayunan Lengan	Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.	1
		Siku dilipat melebihi 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.	1
		Siku dilipat melebihi 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan tidak seirama dengan langkah kaki.	1
4	Finish	Jalan terus melewati garis finish tanpa mengurangi kecepatan	1
		Jalan terus melewati garis finish dengan mengurangi kecepatan sebelum melewati garis finish	1
Skor maksimum			10

Nilai = (skor perolehan / skor maksimum) x 100

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK JALAN CEPAT 400 M

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai Dan Skor Yang Diperoleh	
		Waktu	Nilai
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			

RUBRIK PENILAIAN PRODUK JALAN CEPAT 400 m
Melakukan jalan cepat secepat-cepatnya

Siswa Laki-laki		Siswa Perempuan	
Nilai	Satuan waktu (detik)	Nilai	Satuan waktu (detik)
95	$\leq 5,00$	95	$\leq 7,00$
90	5,01 – 5,30	90	7,01 – 7,30
85	5,31 – 6,00	85	7,01 – 8,00
80	6,01 – 6,30	80	8,01 – 8,30
75	6,31 – 7,00	75	8,31 – 9,00
70	$7,01 \geq$	70	$9,01 \geq$

LEMBAR TUGAS

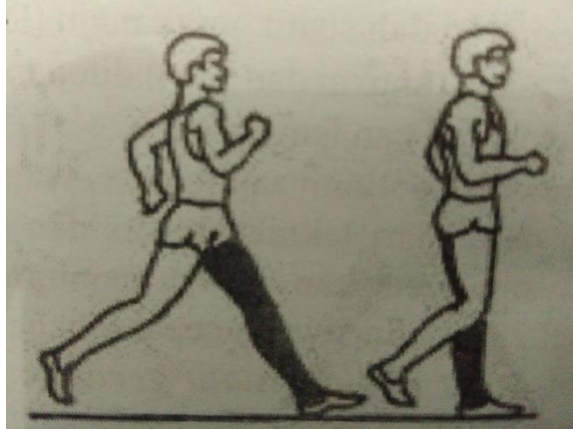
Teknik dasar jalan cepat terdiri dari 3 unsur gerakan yaitu:

1. Gerakan teknik dasar kaki

pada teknik dasar ini, terdapat 5 tahapan gerakan yaitu:

a. Tahap topang depan

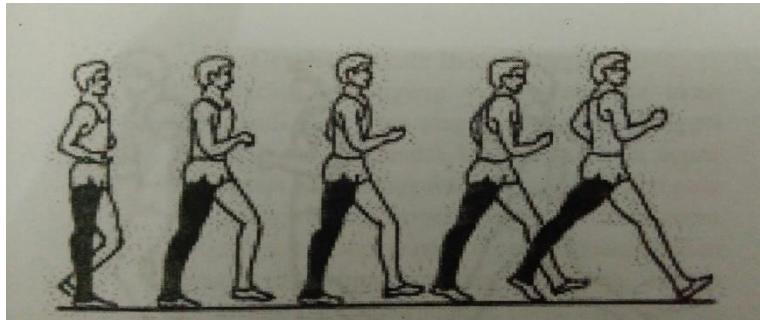
Dimulai dengan mendaratkan tumit kaki depan di tanah dan berakhir ketika posisi kaki tegak. Selama tahap ini, kaki depan tetap lurus.



Gambar tahap topang depan

b. Tahap topang belakang

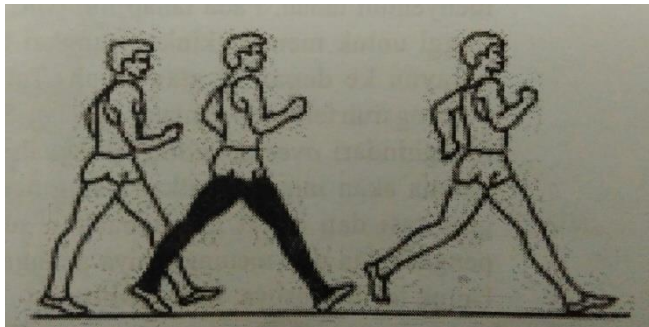
Kaki topang dalam posisi tegak lurus dan berakhir pada saat kaki diangkat dan lepas dari tanah. Dorongan kuat berasal dari kaki belakang dan juga akan menentukan panjang langkah maupun kecepatan langkah.



Gambar tahap topang belakang

c. Tahap topang ganda

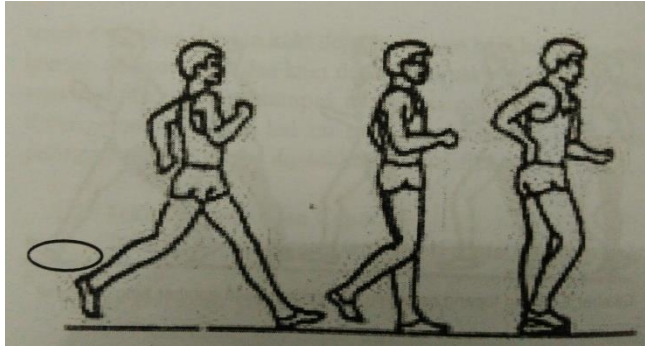
Dimulai ketika kaki depan mendarat dengan lunak dengan tumit di tanah. Sedangkan, kaki belakang dengan posisi tumit diangkat.



Gambar tahap topang ganda

d. Tahap ayunan kaki belakang

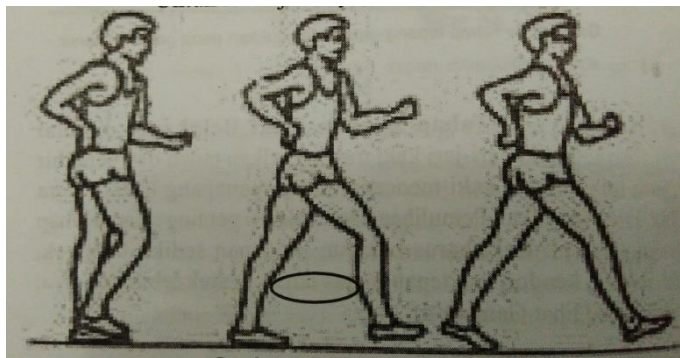
Jari-jari kaki meninggalkan tanah dan berakhir setelah kaki mencapai tahap menopang kaki secara vertikal. Pemulihan dan rileksasi penting dalam tahap ini. Kaki harus berayun ke depan sedikit bengkok, kendor dan tepat di atas tanah.



Gambar tahap ayunan kaki belakang

e. Tahap ayunan depan

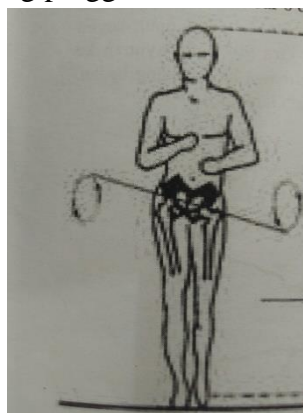
Kaki ayun dalam posisi vertikal dan berakhir pada saat tumit menyentuh tanah. Paha harus cukup tinggi untuk memungkinkan tungkai bawah untuk berayun ke depan di atas tanah. Tahap ini akan berpengaruh terhadap panjang langkah.



Gambar tahap ayunan depan

2. Gerak teknik dasar pinggang

Gerakan pinggang yang sempurna akan menghasilkan gerakan pinggul naik turun. Pinggul berada diposisi terendah ketika tumit kaki depan menyentuh tanah. Pinggul berada di posisi tertinggi pada saat topang vertikal. Pergeseran vertikal ini dicampur dengan gerakan horizontal ke depan dan menghasilkan gerakan rotasi pinggang yang khas, yang disebut gerakan goyang pinggul.



Gambar gerakan teknik dasar pinggang dilihat dari depan

3. Gerak teknik lengan dan bahu

Gerak bahu dan lengan bekerja diagonal, menyilang badan dalam gerakan berlawanan dengan tungkai dan pinggang. Pada saat ini tumit mendarat di tanah, bahu yang berlawanan bergerak ke depan untuk menetralkan tahap topang depan. Pada titik ini, poros bahu menunjukkan tenaga putar dengan jumlah yang terbesar relatif terhadap poros pinggang. Lengan dan bahu berayun ke depan dengan lengan bawah dan tangan menyilang di depan dada.



Gambar teknik lengan dan bahu

Yang perlu diperhatikan dalam melakukan jalan cepat adalah:

1. Pada saat berjalan usahakan badan tetap tegak, tidak condong ke depan atau ke belakang. Pundak tidak terangkat, agar ketika melakukan ayunan tangan tidak cepat lelah.
2. Pada saat gerak maju kebanyakan atlet olah raga jalan kaki menggelengkan kepalanya ke kanan dan ke kiri. Jangan sampai gerakan tersebut mengganggu kecepatan jalan kaki.
3. Saat melangkah ke depan pandangan lurus ke depan dan melangkah lurus satu garis antara kaki kanan dan kiri. Pada saat menumpu, tumit harus mendarat terlebih dahulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.
4. Gerakan lengan dan bahu ke depan dan ke belakang secara bergantian kanan dan kiri. Siku ditekuk tidak kurang dari 90 derajat. Kondisi ini dipertahankan hingga akhir perlombaan, jaga keseimbangan dan gerakan tetap rileks.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Tema/Topik : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit (120 Menit) / 1 X Pertemuan

Q. Kompetensi Inti

7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

R. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	<p>3.5.1. Mengidentifikasi tes kebugaran jasmani (push-up/60 detik, baring duduk atau sit-up/60 detik, naik turun bangku dengan tinggi kurang lebih 30cm/3 menit, kelenturan).</p> <p>3.5.2. Menjelaskan tes kebugaran jasmani (push-up/60 detik, baring duduk atau sit-up/60 detik, naik turun bangku dengan tinggi kurang lebih 30cm/3 menit, kelenturan).</p> <p>3.5.3. Menjelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani (push-up/60 detik, baring duduk atau sit-up/60 detik, naik turun bangku dengan tinggi kurang lebih 30cm/3 menit, kelenturan).</p>
4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	4.5.1. Melakukan tes kebugaran jasmani (push-up/60 detik, baring duduk atau sit-up/60 detik, naik turun bangku dengan tinggi kurang lebih 30cm/3 menit, kelenturan).

	4.5.2.Menggunakan tes kebugaran jasmani (push-up/60 detik, baring duduk atau sit-up/60 detik, naik turun bangku dengan tinggi kurang lebih 30cm/3 menit, kelenturan).
--	---

S. Materi Pembelajaran

Tema/sub tema : Kebugaran Jasmani

1. Materi Pembelajaran Reguler

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

- *Push up* 60 detik
- Baring duduk/*sit-up* 60 detik
- Kelenturan
- Naik turun bangku dengan tinggi bangku kurang lebih 30 cm selama 3 menit

2. Materi Pembelajaran Remedial

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

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya. Misalnya melakukan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani secara bergantian atau pengulangan yang lebih banyak.

T. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *scientific*

Pembelajaran : Kooperatif

Metode : Komando, Permainan/simulasi, diskusi, tanya-jawab.

U. Media, Alat & Bahan

3. Alat, Bahan dan Fasilitas

- g. Sarana : *Stopwatch*, peluit, penggaris/meteran, bangku 30 cm
- h. Fasilitas : Halaman Sekolah SMP Negeri 5 Depok
- i. Media : Laptop, Proyektor/LCD

V. Sumber Pembelajaran

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII Kurikulum 2013
2. Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII Kurikulum 2013

W. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Langkah-langkah Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<p>Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. Guru mengkondisikan peserta didik di dalam kelas. 16. Guru mengucapkan salam kepada peserta didik dan memimpin berdoa. 17. Guru mempresensi dan memastikan bahwa peserta didik dalam keadaan sehat. 18. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. 19. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran yaitu peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani yaitu mengenai latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan dan punggung bagian bagian atas (<i>push-up</i>), latihan kekuatan dan daya tahan otot perut (<i>sit-up</i>), latihan kekuatan dan daya tahan otot tungkai (naik turun bangku), latihan kelenturan. 	20 menit
Inti	<p>Mengamati:</p> <p>Peserta didik mengamati teknik dasar atau latihan yang ditampilkan oleh guru di layar proyektor/LCD :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi pada saat melakukan gerakan <i>push-up</i> • Posisi pada saat melakukan gerakan <i>sit-up</i> • Posisi pada saat melakukan gerakan naik turun bangku • Posisi pada saat melakukan gerakan kelenturan <p>Menanya:</p> <p>Setelah peserta didik melihat dan mengamati gerakan yang ditampilkan oleh guru di layar proyektor/LCD, peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai gerakan yang sulit maupun cara melakukan gerakan-gerakan yang telah ditampilkan oleh guru.</p> <p>Peserta didik di bariskan di halaman sekolah dan melakukan pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan/halaman</p>	90 menit

	<p>sebanyak 2 kali putaran dan melakukan peregangan statis dan dinamis. Setelah peregangan siswa di minta untuk menghitung denyut nadi masing-masing.</p>	
	<p>Mencoba:</p> <p>28. Peserta didik melakukan gerakan <i>push-up</i> selama 60 detik.</p> <p>29. Peserta didik melakukan gerakan <i>sit-up</i> selama 60 detik.</p> <p>30. Peserta didik melakukan kelenturan dengan cara mencium lutut dan tangan meraih sejauh-jauhnya ke depan dan panjang raihnya di ukur.</p> <p>31. Peserta didik melakukan gerakan naik turun bangku dengan irama yang di tentukan selama 3 menit.</p> <p>Setelah melakukan semua gerakan siswa di minta kembali untuk menghitung denyut nadi masing-masing</p>	
	<p>Mengasosiasi/Menalar:</p> <p>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak aktivitas jasmani yaitu mengenai latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan dan punggung bagian atas (<i>push-up</i>), latihan kekuatan dan daya tahan otot perut (<i>sit-up</i>), latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki (naik turun bangku), latihan kelenturan.</p>	
	<p>Mengkomunikasikan :</p> <p>23. Melakukan gerakan kebugaran jasmani dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerakan <i>push-up</i> selama 60 detik, gerakan <i>sit-up</i> selama 60 detik, kelenturan dengan cara mencium lutut dan tangan meraih sejauh-jauhnya ke depan dan panjang raihan di ukur, peserta didik melakukan gerakan naik turun bangku dengan irama yang ditentukan selama 3 menit.</p> <p>24. Menunjukkan sportifitas, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>25. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.</p> <p>26. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih.</p> <p>27. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada</p>	

	teman selama melakukan permainan. 28. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak tolak peluru dengan menunjukkan kerjasama.	
Penutup	5. Pendinginan Guru membariskan peserta didik menjadi 4 baris dengan merentangkan kedua lengan. Melakukan pendinginan individu dan pendinginan berpasangan. 6. Berbaris Guru membariskan peserta didik menjadi 4 baris sedikit rapat dan memberikan kesimpulan pembelajaran pada pertemuan, memberikan evaluasi, pemberian tugas untuk pertemuan yang akan datang dan selanjutnya guru menyiapkan siswa untuk memimpin berdoa dan selanjutnya siswa dibubarkan.	10 Menit

X. Penilaian

TEKNIK PENILAIAN

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian			Ket
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	Penugasan			
2	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.		Kinerja		

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 19 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Lampiran 1 :

Materi Pembelajaran Pengayaan

- Melakukan gerakan *push-up* dengan benar dan dilakukan sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- Melakukan gerakan *sit-up* dengan benar dan dilakukan sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- Menghitung denyut nadi kemudian melakukan gerakan naik turun bangku dilakukan dengan benar selama 3 menit dengan ketinggian bangku 30 cm dan dihitung denyut nadinya.
- Melakukan gerakan kelenturan dengan benar, yaitu meluruskan lengan ke depan sejauh-jauhnya hingga mendapatkan raihan yang panjang.

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Lampiran 2 :

Materi Pembelajaran Remedial

- j. Bagi siswa putra yang batas TKJI kurang dari standar minimal maka harus mengikuti remedial

Melakukan lagi akan tetapi standar batas diturunkan.

- Melakukan gerakan *push-up* dengan benar dan dilakukan sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- Melakukan gerakan *sit-up* dengan benar dan dilakukan sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- Menghitung denyut nadi kemudian melakukan gerakan naik turun bangku dilakukan dengan benar selama 3 menit dengan ketinggian bangku 30 cm dan dihitung denyut nadinya.
- Melakukan gerakan kelenturan dengan benar, yaitu meluruskan lengan ke depan sejauh-jauhnya hingga mendapatkan raihan yang panjang.

- k. Bagi siswa putri yang batas TKJI kurang dari standar minimal maka harus mengikuti remedial

Melakukan lagi akan tetapi standar batas diturunkan.

- Melakukan gerakan *push-up* dengan benar dan dilakukan sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- Melakukan gerakan *sit-up* dengan benar dan dilakukan sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- Menghitung denyut nadi kemudian melakukan gerakan naik turun bangku dilakukan dengan benar selama 3 menit dengan ketinggian bangku 30 cm dan dihitung denyut nadinya.
- Melakukan gerakan kelenturan dengan benar, yaitu meluruskan lengan ke depan sejauh-jauhnya hingga mendapatkan raihan yang panjang.

Lampiran 3 :

Instrumen Penilaian

i. Pengetahuan

**KISI-KISI DAN BUTIR SOAL
PEDOMAN PENSKORAN SOAL URAIAN**

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.	Aktivitas kebugaran jasmani	Siswa dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani.	1. Apa yang anda ketahui tentang pengertian kebugaran jasmani!	1
			Siswa dapat menyebutkan komponen atau jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot kebugaran jasmani.	2. Sebutkan apa saja komponen atau jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot pada kebugaran jasmani!	1
			Siswa dapat menjelaskan cara melakukan sit up.	3. Jelaskan bagaimana cara melakukan gerak <i>sit-up</i> dengan benar!	1
			Siswa dapat menjelaskan cara melakukan push up dengan benar.	4. Jelaskan bagaimana cara melakukan gerak <i>push-up</i> dengan benar!	1
			Siswa dapat menyebutkan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki.	5. Sebutkan apa saja bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki!	1

KUNCI JAWABAN

No	Kunci Jawaban	Skor
1	Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan energi untuk dapat melakukan aktivitas waktu luangnya.	2
	Skor total	2
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot dada dan bahu 2. Bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot punggung dan perut 3. Bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki 4. Latihan daya tahan jantung dan paru 5. Latihan kelentukan dan keseimbangan 6. Latihan kecepatan dan kelincahan 	2
	Skor total	2
3	Cara melakukan <i>sit-up</i> adalah sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi awal, tidur telentang dengan kaki ditekuk dan kedua tangan berada di samping telinga atau di depan dada 2. Gerakannya, badan di dekatkan dengan kaki yang ditekuk usahakan sampai menyentuh paha 3. Gerakan ini di lakukan lebih banyak akan lebih baik 	2
	Skor total	2
4	Cara melakukan gerakan <i>push-up</i> adalah sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi awal tubuh telungkup dengan bertumpu pada tangan dan kaki badan tidak menyentuh tanah. 2. Gerakan tubuh naik turun dengan cara menekuk siku dan meluruskan siku dan pandangan ke tanah. 	2
	Skor total	2
5	Bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki adalah sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> 1. Naik turun bangku 2. Gerakan loncat katak 3. Gerakan jongkok berdiri (<i>squatthrust</i>) 	2
	Skor total	2
Jumlah Skor Maksimum		10

Nilai = (skor perolehan : skor maksimum) x 100

j. Keterampilan

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Jumlah Skor
		Denyut nadi sebelum melakukan aktivitas	Push-up /60 detik	Sit-up /60 detik	Jangkauan kelenturan (cm)	Denyut nadi setelah naik turun bangku	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							

**RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN AKTIVITAS JASMANI
UNTUK REMAJA USIA 13-15 TAHUN PUTRA**

NILAI	Push-up	Sit-up	Kelenturan (Cm)	Naik turun bangku	kriteria
5	25>	38>	15>	<20	SB
4	19-24	28-37	11-14	21-25	B
3	13-18	19-27	7-10	26-30	C
2	7-12	8-18	3-6	31-35	K
1	<6	<7	<2	36>	SK

**RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN AKTIVITAS JASMANI
UNTUK REMAJA USIA 13-15 TAHUN PUTRI**

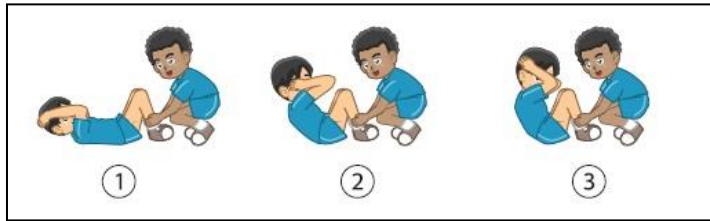
NILAI	Push-up	Sit-up	Kelenturan (Cm)	Naik turun bangku	kriteria
5	18>	28>	15>	<25	SB
4	13-17	19-27	11-14	26-30	B
3	8-12	9-18	7-10	31-35	C
2	3-7	3-8	3-6	36-40	K
1	<2	<2	<2	41>	SK

LEMBAR TUGAS

1) Latihan Kekuatan Otot Perut

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

- Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

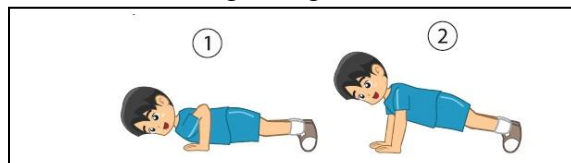


Gambar latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

2) Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan

Cara melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah sebagai berikut.

- Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang.

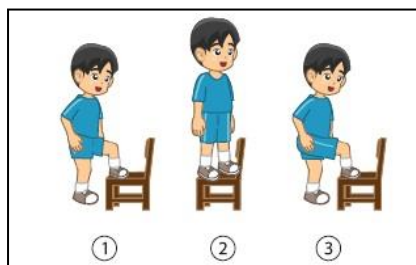


Gambar latihan kekuatan otot kedua lengan (Push-up)

3) Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik turun bangku)

Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut.

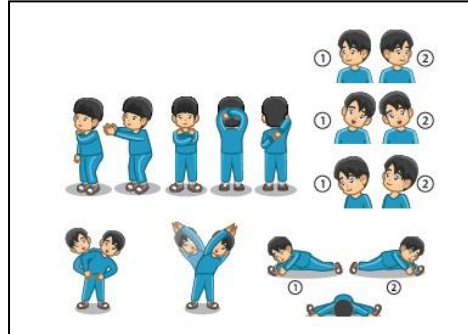
- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.



Gambar latihan kekuatan otot tungkai

4) Kelenturan

Kelenturan (fleksibility) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.



Gambar bentuk-bentuk latihan kelenturan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / I
Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit (120 Menit) / 1 X Pertemuan

J. Kompetensi Inti

7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
8. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

K. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3. Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	3.2.1. Mengidentifikasi berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulutangkis. 3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulutangkis. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulutangkis.
4.3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2.1. Melakukan berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan bulutangkis. 4.2.2. Menggunakan berbagai gerak memegang raket, servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> , dan variasi gerak memegang raket dan memukul <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam bentuk permainan bulutangkis yang dimodifikasi.

L. Tujuan Pembelajaran

6. Menunjukkan perilaku sportifitas, tanggung jawab dan kerjasama
7. Siswa dapat mengidentifikasi berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis.
8. Siswa dapat menjelaskan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis.
9. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis.
10. Siswa dapat melakukan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis.
11. Siswa dapat menggunakan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* dalam bentuk permainan bulutangkis yang dimodifikasi.

M. Materi Pembelajaran

1. Teknik memegang raket/*grip*
2. Teknik pukulan (*service, lob, smash*)
3. Pembelajaran bermain bulutangkis

N. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : Scientific (5M)
Model : Problem Based Learning
Metode : Ceramah, penugasan, tanya jawab dan diskusi

O. Media, Alat & Bahan

Media

- Video pertandingan bulutangkis

Alat & Bahan

- Raket
- *Shuttlecock*
- Net
- *Stopwatch*
- Peluit
- Formulir penugasan dan penilaian

P. Sumber Belajar

- Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII Kurikulum 2013
- Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII Kurikulum 2013

Q. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Langkah-langkah Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh	20 menit

	<p>siswa dan guru berdoa</p> <p>k. Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.</p> <p>l. Menanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.</p> <p>m. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.</p>	
Inti	Melakukan pemanasan dengan menggunakan permainan sederhana “ <i>One Ball for All</i> ”	90 menit
	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang sejarah permainan bulutangkis. • Membaca informasi tentang gerak spesifik bermain bulu tangkis (cara memegang raket/grip, pukulan permainan bulutangkis) • Mencari informasi tentang gerak spesifik bermain bulutangkis (cara memegang raket/grip, pukulan permainan bulutangkis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. • Mengamati perlombaan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak spesifik bermain bulu tangkis (cara memegang raket/grip, pukulan permainan bulutangkis) dan membuat catatan hasil pengamatan. 	
	<p>Menanya:</p> <p>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak spesifik bulu tangkis, misalnya :</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Apa sajakah macam-macam cara melakukan <i>service</i> dalam permainan bulutangkis? j. Apa sajakah macam-macam cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis? k. Bagaimana cara melakukan <i>service</i> dalam permainan bulutangkis? l. Bagaimana cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis? m. Bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan bulutangkis? <p>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat bermain bulutangkis terhadap kesehatan dan kehidupan sehari-hari.</p>	
	<p>Eksplorasi:</p> <p>32. Melakukan berbagai macam cara memegang raket/grip dengan menunjukkan nilai disiplin.</p> <p>33. Memukul <i>shuttlecock</i> ke berbagai arah dengan berbagai macam ayunan lengan dengan menunjukkan nilai disiplin.</p> <p>34. Memukul <i>shuttlecock</i> secara berpasangan dengan berbagai macam ayunan lengan dengan menunjukkan nilai disiplin.</p> <p>35. Mendiskusikan setiap gerak spesifik bulutangkis (cara memegang raket/grip, pukulan permainan bulutangkis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>36. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak spesifik bulutangkis (cara memegang raket/grip, pukulan permainan bulutangkis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p>	

	<p>37. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak spesifik bulutangkis (cara memegang raket/grip, pukulan permainan bulutangkis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi: Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari menemukan gerak spesifik bulutangkis (cara memegang raket/grip, pukulan permainan bulutangkis) dan menemukan cara yang tepat untuk bermain bulutangkis.</p> <p>Mengkomunikasikan : 29. Melakukan permainan bulutangkis secara berpasangan baik tunggal maupun ganda dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak spesifik bulutangkis (cara memegang raket/grip, pukulan permainan bulu tangkis) serta menunjukkan sportifitas, kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 30. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan 31. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih 32. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 33. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan bermain bulutangkis dengan menunjukkan kerjasama</p>	
Penutup	<p>9. Pendinginan (<i>cooling down</i>) dengan melemaskan otot-otot terutama bagian lengan. 10. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang. 11. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak dalam bulutangkis yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang. 12. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.</p>	10 Menit

R. Penilaian

TEKNIK PENILAIAN

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian			Ket
		Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
1	Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Penugasan			
2	Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau		Kinerja		

	tradisional				
--	-------------	--	--	--	--

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 2 November 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Lampiran 1 :

Materi Pembelajaran Pengayaan

- Melakukan pertandingan bulutangkis dengan peraturan baku.
- Melakukan pertandingan bulutangkis tunggal putra
- Melakukan pertandingan bulutangkis tunggal putri
- Melakukan pertandingan bulutangkis ganda campuran
- Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan permainan bulutangkis.

Lampiran 2 :

Materi Pembelajaran Remedial

- l. Aktivitas pembelajaran cara memegang raket (*grip*)
 - Memegang raket/grip dengan posisi tegak lurus dengan badan.
- m. Aktivitas pembelajaran pukulan permainan bulutangkis
Service
 - Melakukan *service* sesuai kemampuan peserta didik.Pukulan lambung/*lob*
 - Melakukan pukulan sesuai kemampuan peserta didik.

Lampiran 3 :

Instrumen Penilaian

k. Pengetahuan

KISI-KISI TES TERTULIS

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	Bulutangkis	Siswa dapat menjelaskan cara memegang raket dalam permainan bulutangkis (<i>grip</i>).	Uraian	1
			Siswa dapat menjelaskan cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis.	Uraian	1

BUTIR SOAL

4. Jelaskan cara memegang raket (*grip*) dalam permainan bulutangkis!
5. Jelaskan cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis!

PEDOMAN PENSKORAN SOAL URAIAN

No	Kunci Jawaban	Skor
1	Posisi tangan dan jari seperti ketika memegang palu	1
	Posisi raket tegak lurus dengan tubuh	1
	Skor total	2
2	Menjelaskan cara melakukan <i>service</i>	2
	Menjelaskan cara melakukan <i>lambung/lob</i>	2
	Menjelaskan cara melakukan <i>smash</i>	2
	Skor total	6
Jumlah Skor Maksimum		8

$$\text{Nilai} = (\text{ skor perolehan} : \text{ skor maksimum}) \times 100$$

1. Keterampilan

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN BULUTANGKIS

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor
		Memegang raket/grip	<i>Service</i>	<i>Lob</i>	<i>Smash</i>	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN BULUTANGKIS

No	Aspek yang dinilai	Rubrik	Nilai
1	Memegang raket/grip	Posisi tangan dan jari seperti ketika memegang palu	1
		Posisi raket tegak lurus dengan tubuh	1
2	Service	Pukulan <i>service</i> pendek	1
		<i>Service</i> panjang	1
		<i>Forehand service</i>	1
		<i>Backhand service</i>	1
3	Lob	Pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan <i>shuttlecock</i> melambung ke arah belakang.	1
		Pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul <i>shuttlecock</i> yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang	1
4	Smash	Memukul bola dari atas kepala menggunakan <i>forehand</i>	1
		Memukul bola dari atas kepala menggunakan <i>backhand</i>	1
Skor maksimum			10
Nilai = (skor perolehan : skor maksimum) x 100			

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK BULUTANGKIS

Kelas :

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh	
		Jumlah Pukulan (/Menit)	Nilai
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			

RUBRIK PENILAIAN PRODUK BULUTANGKIS**Melakukan pukulan dalam waktu 1 menit**

Siswa Laki-laki		Siswa Perempuan	
Nilai	Jumlah Pukulan	Nilai	Jumlah Pukulan
90	≥ 51	90	≥ 41
85	41 – 50	85	31 - 40
80	31 – 40	80	21 – 30
75	21 – 30	75	11 – 20
70	≤ 20	70	≤ 10

LEMBAR TUGAS

Cara memegang raket/*grip*

1. Pegangan kampak atau pegangan Inggris
2. Pegangan geblok kasar atau pegangan Amerika
3. Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
4. Pegangan *backhand*

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan cara memegang raket dalam permainan bulutangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

Cara melakukan *service*

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan pukulan *service* dalam permainan bulutangkis berikut ini.



Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerak dasar pukulan *service* dalam permainan bulutangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

Cara melakukan pukulan

Bentuklah kelompok minimal 2 anak untuk melakukan pukulan bulutangkis secara berpasangan!

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerak dasar pukulan *service* dalam permainan bulutangkis, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

1. Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
2. Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
3. Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

**DAFTAR PRESENSI KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR
SEMESTER I TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	NIS	Tanggal Mengajar Nama Siswa	Presensi pada hari / tanggal mengajar					
			Kamis 28/09	Kamis 12/10	Kamis 19/10	Kamis 26/10	Kamis 2/11	Kamis 9/11
1	8221	ALFI FAIZA FEBRIANA	V	V	V	V	V	V
2	8124	ANGELA PANDYATI PUTRI S.	V	V	V	V	-	V
3	8188	ATHALLAH HANA ANINTYA	V	V	V	V	V	V
4	8224	AYA WIJAYA	V	V	V	V	V	V
5	8157	BAKHITAH NURAINI NOVIA RHAMADANI	V	V	V	V	V	V
6	8126	CARLA VANDA SUKMAWATI	V	V	V	V	V	V
7	8158	DEVI ELYVANI	V	-	V	V	V	V
8	8129	ELISABETH LILIANA DEVI	V	V	V	V	V	V
9	8164	KEKE LUTVIASANI	V	V	V	V	V	V
10	8229	MUTHIA RAFA AZLILA	V	V	V	V	V	V
11	8199	NADYA REVANDHITA	V	V	V	V	V	V
12	8200	NURMAYA YHASINTA	V	V	V	V	V	V
13	8202	SHAFI DEWI AVRILIA	V	V	V	V	V	V
14	8203	TIURMA KAYLA PUSPITARANI	V	V	V	V	V	V
15	8141	AHMAD HAITSAM	V	V	V	V	V	V
16	8171	ALFREDO RICHARDO MAMBRUKU	V	V	V	V	V	V
17	8142	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA	V	V	V	V	V	V
18	8237	ARDHI NUR PRATAMA	V	V	V	V	V	V
19	8144	ATHIYYAN SAHADEVA HUDAYA	V	-	V	V	V	V
20	8239	ATMAL PRAMBUDI	V	V	V	V	V	V
21	8208	FA'IQ TRENADY HERIYANTO	V	V	V	V	V	V
22	8245	MUH. NAUFAL ADITYA RAMADHAN	V	V	V	-	-	V
23	8243	MUH. BAIHAQI ISNAN SAPUTRA	V	V	V	V	V	V
24	8151	MUHAMMAD FADHIL ARSYAD	V	V	V	V	V	V
25	8176	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR	V	V	V	V	V	V
26	8183	ROBETHURRAHMAN AZHARYANTO	V	V	V	V	V	V
27	8217	ROHENDI FIKRI RAMADHAN	V	V	V	V	V	V
28	8182	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS	i	V	V	V	V	V
29	8184	SAMUEL DEVAN SUSANTO	V	V	V	V	V	V
30	8187	YANUARIUS TEGAR KAYANA TYA	i	V	V	V	V	V
31	8219	ZIDANE KRESNA DEWANGGA	V	V	V	V	V	V

**DAFTAR PRESENSI KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR
SEMESTER I TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII D

Wali Kelas : Nurrokhmiyati S.Ag.

No	NIS	Tanggal Mengajar Nama Siswa	Presensi pada hari / tanggal mengajar						
			Rabu 20/9	Rabu 27/9	Rabu 11/10	Rabu 18/10	Rabu 25/10	Rabu 1/11	Rabu 8/11
1	8156	ALIN HASNA FADHILA	V	V	V	V	V	V	V
2	8127	DITA NUGRAHANI	V	V	V	-	V	V	V
3	8225	DITA OKTAVIRA	V	V	V	V	V	V	V
4	8194	FATHIKA ERINSYNDIA FATHARANI	V	V	V	V	V	V	V
5	8196	KANIA KANAWIJAYA	V	V	V	V	V	V	V
6	8163	KARUNIA CHAERANY	V	V	V	-	V	V	V
7	8165	KUSUMANINGTYAS HIDAYATUL UMMAH	V	V	V	V	V	V	V
8	8197	LILIS KURNIANINGRUM	V	V	V	V	V	V	V
9	8198	NADIASARI	V	V	V	V	V	V	V
10	8132	NADYA ANANDI FLAMONIA N.	V	V	V	V	V	V	V
11	8231	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	V	V	V	V	V	V	V
12	8232	RADEN RORO DYANDRA MURI N	V	-	V	V	-	V	V
13	8170	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	V	V	V	V	V	V	V
14	8137	TALITHA NESYA AZARIA	V	V	V	V	V	V	V
15	8234	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	V	V	V	V	V	V	V
16	8139	ZHAFIRA NABILA RAMADHANI	V	V	V	V	V	V	V
17	8172	ARIYA EKA SAPUTRA	V	V	V	V	V	V	V
18	8238	ARYA FIRQI SYUHADA	V	V	V	V	V	V	V
19	8173	CHALFIAN ARDIAN	V	V	V	V	V	V	V
20	8145	DAVIN AL HAKIM RADITYA DEFLI	V	V	-	-	V	V	V
21	8207	FAHMI KHOIRUDDIN	-	V	-	V	V	V	V
22	8209	FALAH RAHMAN KURNIASYAH	V	i	S	V	V	V	V
23	8211	KRISNA MAHA PUTRA KURNIAWAN	V	V	V	V	V	V	V
24	8242	MAHESA NISELO ERDINANDA	V	i	V	V	V	V	V
25	8244	MUHAMMAD IKHSAN FADHILAH	V	V	V	V	V	V	V
26	8153	MUHAMMAD NAUFAL HIBATUL FADLI	V	V	V	V	V	V	S
27	8155	RAKA BAGUS PANUNTUN	V	i	V	V	V	V	V
28	8214	RASYID SIDHIQ DAMAR PUTRA	V	V	-	V	V	V	V
29	8215	RAYNOR HAZIM ATMAJI	V	V	V	V	V	V	V
30	8180	RENDI ARDIAN OCTA HERLANGGA	V	i	V	V	V	V	V
31	8185	SATRIO CAHYA MARDIKA	V	V	S	S	S	V	S
32	8186	SHIMIZU SHINGI	V	V	V	V	V	V	S

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN PERMAINAN KASTI

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII B

Wali Kelas : Sutomo

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Melempar 3	Menangkap 3	Berlari 2	Memukul 2		
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	3	2	2	2	9	90
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	2	2	2	1	7	70
3	DHENOK SUCI ARNY S.	3	2	2	2	9	90
4	DWIKA ANISA C.	3	3	2	2	10	100
5	ELEONORA BINTANG D.P.	3	3	2	2	10	100
6	GLORIA RADITYANING P.	3	3	2	1	9	90
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	3	3	2	1	9	90
8	MILKA RAEMALISDA N.	3	3	2	2	10	100
9	NAJWA FARADISA JASMINE	3	3	2	1	9	90
10	NAURA ATHIYA	3	3	2	2	10	100
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	3	2	2	2	9	90
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	3	3	2	2	10	100
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	3	2	2	2	9	90
14	PUTRI PRAMUDITA I.	3	2	2	2	9	90
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	3	2	2	2	9	90
16	ZAHRA SALSABILA	3	2	2	2	9	90
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	3	3	2	2	10	100
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	3	3	2	2	10	100
19	AQIL RAFI FADHIL	3	2	2	2	9	90
20	ARNA DEWANDA DWI T.	3	3	2	2	10	100
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	3	3	2	2	10	100
22	ERVIN NUR RIZALDI	3	3	2	2	10	100
23	GABRIEL DAMAR S.	3	3	2	2	10	100
24	GADING SANG HANDARU	3	2	2	2	9	90
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	2	2	2	1	7	70
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	3	2	2	2	9	90
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	3	3	2	2	10	100
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	3	2	2	2	9	90
29	NICHOLAS RADYAN P.	3	2	2	2	9	90
30	RISQI DIO MUHARRAMI	3	3	2	2	10	100
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	3	3	2	2	10	100
32	YOGA SETIAWAN	3	2	2	2	9	90

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 22 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN PERMAINAN KASTI

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII C

Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Melempar 3	Menangkap 3	Berlari 2	Memukul 2		
1	ADINDA PUSPITA SARI	3	3	2	1	9	90
2	ANANDA PUTRI ARDANI	3	2	2	2	9	90
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI	3	3	2	2	10	100
4	DEWI KUSUMA W.	3	3	2	1	9	90
5	DINDA AZZAHRA	3	3	2	2	10	100
6	EKA DESTIANASARI	3	3	2	2	10	100
7	EKA TIYA FADHILAH	3	3	2	2	10	100
8	ERLINA DEWI SUSANTI	3	3	2	2	10	100
9	ERSILIA LAKSITA H.	2	2	2	2	8	80
10	EVASARA ANINDYA	3	2	2	2	9	90
11	INDAH SALSABILLA A.	3	3	2	2	10	100
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.	3	2	2	2	9	90
13	MAHITA NAIA	3	2	2	2	9	90
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.	3	2	2	2	9	90
15	PUTRI VALENTIN F.	3	2	2	2	9	90
16	VIOLA CITRA MAHARANI	3	2	2	2	9	90
17	AHMAD DAFFA F.	3	3	2	2	10	100
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.	3	3	2	2	10	100
19	FATAH NAYAKA JALU P.	3	3	2	2	10	100
20	IMAM SURIPTO	3	2	2	2	9	90
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN	3	3	2	2	10	100
22	MARCEL ADITYA	3	2	2	2	9	90
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA	3	3	2	2	10	100
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.	3	3	2	2	10	100
25	MUHAMMAD IRVAN S.	3	3	2	2	10	100
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.	3	3	2	2	10	100
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA	3	2	2	2	9	90
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.	3	2	2	2	9	90
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO	3	2	2	2	9	90
30	RICKY LUFKI HAKIM	3	3	2	2	10	100
31	RIO ANJAR PRASETYA	3	2	2	2	9	90
32	ZEIN AQIL ARSALAN	3	3	2	2	10	100

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 19 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN PERMAINAN KASTI

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII D

Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Melempar 3	Menangkap 3	Berlari 2	Memukul 2		
1	ALIN HASNA FADHILA	3	3	2	2	10	100
2	DITA NUGRAHANI	3	3	2	2	10	100
3	DITA OKTAVIRA	3	3	2	2	10	100
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	3	3	2	2	10	100
5	KANIA KANAWIJAYA	3	3	2	2	10	100
6	KARUNIA CHAERANY	3	3	2	2	10	100
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	3	3	2	2	10	100
8	LILIS KURNIANINGRUM	3	2	2	2	9	90
9	NADIASARI	3	2	2	2	9	90
10	NADYA ANANDI F. N.	3	3	2	2	10	100
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	3	2	2	2	9	90
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	3	3	2	1	9	90
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	2	2	2	2	8	80
14	TALITHA NESYA AZARIA	2	2	2	2	8	80
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	3	3	2	2	10	100
16	ZHAFIRA NABILA R.	3	3	2	2	10	100
17	ARIYA EKA SAPUTRA	3	3	2	2	10	100
18	ARYA FIRQI SYUHADA	3	3	2	2	10	100
19	CHALFIAN ARDIAN	3	3	2	1	9	90
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	3	2	2	2	9	90
21	FAHMI KHOIRUDDIN	-	-	-	-	-	-
22	FALAH RAHMAN K.	3	3	2	2	10	100
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	3	3	2	2	10	100
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	3	3	2	2	10	100
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	3	3	2	1	9	90
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	3	2	2	2	9	90
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	3	3	2	2	10	100
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	3	2	2	2	9	90
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	3	3	2	1	9	90
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	3	3	2	2	10	100
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	3	2	2	2	9	90
32	SHIMIZU SHINGI	3	3	2	2	10	100

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 20 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK 100 M

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Start Jongkok 2	Awalan 4	Lari 2	Finish 2		
1	ALFI FAIZA FEBRIANA	2	3	2	2	9	90
2	ANGELA PANDYATI PUTRI S.	2	3	2	2	9	90
3	ATHALLAH HANA ANINTYA	2	3	2	2	9	90
4	AYA WIJAYA	2	4	2	2	10	100
5	BAKHITAH NURAINI NOVIA R.	2	3	2	2	9	90
6	CARLA VANDA SUKMAWATI	2	4	2	2	10	100
7	DEVI ELYVANI	2	4	2	2	10	100
8	ELISABETH LILIANA DEVI	2	3	2	2	9	90
9	KEKE LUTVIASANI	2	3	2	2	9	90
10	MUTHIA RAFA AZLILA	2	3	2	2	9	90
11	NADYA REVANDHITA	2	4	2	2	10	100
12	NURMAYA YHASINTA	2	3	2	2	9	90
13	SHAFI DEWI AVRILIA	2	3	2	2	9	90
14	TIURMA KAYLA PUSPITARANI	2	4	2	2	10	100
15	AHMAD HAITSAM	2	3	2	2	9	90
16	ALFREDO RICHARDO M.	2	4	2	2	10	100
17	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA	2	3	2	2	9	90
18	ARDHI NUR PRATAMA	2	4	2	2	10	100
19	ATHIYYAN SAHADEVA H.	2	3	2	2	9	90
20	ATMAL PRAMBUDI	2	3	2	2	9	90
21	FA'IQ TRENADY HERIYANTO	2	3	2	2	9	90
22	MUH. NAUFAL ADITYA R.	2	3	2	2	9	90
23	MUH. BAIHAQI ISNAN S.	2	3	2	2	9	90
24	MUHAMMAD FADHIL A.	2	3	2	2	9	90
25	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR	2	4	2	2	10	100
26	ROBETHURRAHMAN A.	2	3	2	2	9	90
27	ROHENDI FIKRI RAMADHAN	2	4	2	2	10	100
28	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS	-	-	-	-	-	-
29	SAMUEL DEVAN SUSANTO	2	2	2	2	8	80
30	YANUARIUS TEGAR KAYANA T.	-	-	-	-	-	-
31	ZIDANE KRESNA DEWANGGA	2	3	2	2	9	90

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Sleman, 28 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK 100 M

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII B

Wali Kelas : Sutomo

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Start Jongkok 2	Awalan 4	Lari 2	Finish 2		
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	2	3	2	2	9	90
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	2	2	2	2	8	80
3	DHENOK SUCI ARNY S.	-	-	-	-	-	-
4	DWIKA ANISA C.	2	4	2	2	10	100
5	ELEONORA BINTANG D.P.	2	3	2	2	9	90
6	GLORIA RADITYANING P.	2	3	2	2	9	90
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	2	4	2	2	10	100
8	MILKA RAEMALISDA N.	-	-	-	-	-	-
9	NAJWA FARADISA JASMINE	2	3	2	2	9	90
10	NAURA ATHIYA	2	3	2	2	9	90
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	-	-	-	-	-	-
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	2	3	2	2	9	90
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	2	3	2	2	9	90
14	PUTRI PRAMUDITA I.	2	3	2	2	9	90
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	2	3	2	2	9	90
16	ZAHRA SALSABILA	2	3	2	2	9	90
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	2	4	2	2	10	100
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	2	4	2	2	10	100
19	AQIL RAFI FADHIL	2	3	2	2	9	90
20	ARNA DEWANDA DWI T.	2	4	2	2	10	100
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	2	3	2	2	9	90
22	ERVIN NUR RIZALDI	2	3	2	2	9	90
23	GABRIEL DAMAR S.	2	3	2	2	9	90
24	GADING SANG HANDARU	2	3	2	2	9	90
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	2	2	2	2	8	80
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	2	3	2	2	9	90
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	2	4	2	2	10	100
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	2	3	2	2	9	90
29	NICHOLAS RADYAN P.	2	3	2	2	9	90
30	RISQI DIO MUHARRAMI	2	4	2	2	10	100
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	2	4	2	2	10	100
32	YOGA SETIAWAN	2	2	2	2	8	80

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 29 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK 100 M

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII C

Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Start Jongkok 2	Awalan 4	Lari 2	Finish 2		
1	ADINDA PUSPITA SARI	2	3	2	2	9	90
2	ANANDA PUTRI ARDANI	2	3	2	2	9	90
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI	2	3	2	2	9	90
4	DEWI KUSUMA W.	2	3	2	2	9	90
5	DINDA AZZAHRA	2	3	2	2	9	90
6	EKA DESTIANASARI	2	3	2	2	9	90
7	EKA TIYA FADHILAH	2	3	2	2	9	90
8	ERLINA DEWI SUSANTI	2	3	2	2	9	90
9	ERSILIA LAKSITA H.	2	3	2	2	9	90
10	EVASARA ANINDYA	2	3	2	2	9	90
11	INDAH SALSABILLA A.	-	-	-	-	-	-
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.	2	3	2	2	9	90
13	MAHITA NAIA	-	-	-	-	-	-
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.	2	3	2	2	9	90
15	PUTRI VALENTIN F.	2	3	2	2	9	90
16	VIOLA CITRA MAHARANI	2	3	2	2	9	90
17	AHMAD DAFFA F.	2	4	2	2	10	100
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.	2	4	2	2	10	100
19	FATAH NAYAKA JALU P.	2	4	2	2	10	100
20	IMAM SURIPTO	2	3	2	2	9	90
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN	2	4	2	2	10	100
22	MARCEL ADITYA	2	3	2	2	9	90
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA	2	4	2	2	10	100
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.	2	4	2	2	10	100
25	MUHAMMAD IRVAN S.	2	3	2	2	9	90
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.	2	4	2	2	10	100
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA	2	3	2	2	9	90
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.	2	3	2	2	9	90
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO	2	3	2	2	9	90
30	RICKY LUFKI HAKIM	2	4	2	2	10	100
31	RIO ANJAR PRASETYA	2	3	2	2	9	90
32	ZEIN AQIL ARSALAN	2	4	2	2	10	100

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 26 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK 100 M**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII D****Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Start Jongkok 2	Awalan 4	Lari 2	Finish 2		
1	ALIN HASNA FADHILA	2	4	2	2	10	100
2	DITA NUGRAHANI	2	4	2	2	10	100
3	DITA OKTAVIRA	2	3	2	2	9	90
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	2	3	2	2	9	90
5	KANIA KANAWIJAYA	2	4	2	2	10	100
6	KARUNIA CHAERANY	2	3	2	2	9	90
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	2	3	2	2	9	90
8	LILIS KURNIANINGRUM	2	3	2	2	9	90
9	NADIASARI	2	3	2	2	9	90
10	NADYA ANANDI F. N.	2	4	2	2	10	100
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	2	3	2	2	9	90
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	-	-	-	-	-	-
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	2	3	2	2	9	90
14	TALITHA NESYA AZARIA	2	3	2	2	9	90
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	2	3	2	2	9	90
16	ZHAFIRA NABILA R.	2	3	2	2	9	90
17	ARIYA EKA SAPUTRA	2	4	2	2	10	100
18	ARYA FIRQI SYUHADA	2	3	2	2	9	90
19	CHALFIAN ARDIAN	2	3	2	2	9	90
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	2	3	2	2	9	90
21	FAHMI KHOIRUDDIN	2	3	2	2	9	90
22	FALAH RAHMAN K.	-	-	-	-	-	-
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	2	4	2	2	10	100
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	-	-	-	-	-	-
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	2	3	2	2	9	90
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	2	3	2	2	9	90
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	-	-	-	-	-	-
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	2	3	2	2	9	90
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	2	3	2	2	9	90
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	-	-	-	-	-	-
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	2	3	2	2	9	90
32	SHIMIZU SHINGI	2	4	2	2	10	100

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 27 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK LARI JARAK PENDEK 100 M

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1	ALFI FAIZA FEBRIANA	18.0	18.5	70
2	ANGELA PANDYATI PUTRI S.	16.3	15.7	80
3	ATHALLAH HANA ANINTYA	16.0	15.2	80
4	AYA WIJAYA	18.3	18.8	70
5	BAKHITAH NURAINI NOVIA R.	17.8	17.5	70
6	CARLA VANDA SUKMAWATI	19.0	19.5	70
7	DEVI ELYVANI	16.2	16.6	75
8	ELISABETH LILIANA DEVI	20.7	22.0	70
9	KEKE LUTVIASANI	19.8	21.4	70
10	MUTHIA RAFA AZLILA	16.4	16.7	75
11	NADYA REVANDHITA	16.6	17.6	75
12	NURMAYA YHASINTA	20.3	20.1	70
13	SHAFI DEWI AVRILIA	17.5	17.6	70
14	TIURMA KAYLA PUSPITARANI	17.1	17.2	70
15	AHMAD HAITSAM	14.2	13.1	80
16	ALFREDO RICHARDO M.	15.6	14.9	80
17	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA	21.3	19.6	70
18	ARDHI NUR PRATAMA	17.6	18.4	70
19	ATHIYYAN SAHADEVA H.	13.8	17.7	80
20	ATMAL PRAMBUDI	14.4	18.3	80
21	FA'IQ TRENADY HERIYANTO	14.7	14.6	80
22	MUH. NAUFAL ADITYA R.	12.9	13.7	85
23	MUH. BAIHAQI ISNAN S.	13.1	13.4	85
24	MUHAMMAD FADHIL A.	18.0	19.4	70
25	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR	17.4	22.7	70
26	ROBETHURRAHMAN A.	15.3	15.1	75
27	ROHENDI FIKRI RAMADHAN	12.3	12.2	90
28	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS	-	-	-
29	SAMUEL DEVAN SUSANTO	14.6	14.2	80
30	YANUARIUS TEGAR KAYANA T.	-	-	-
31	ZIDANE KRESNA DEWANGGA	14.9	13.5	85

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 28 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK LARI JARAK PENDEK 100 M**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII B****Wali Kelas : Sutomo**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	17.2	17.7	70
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	20.2	18.2	70
3	DHENOK SUCI ARNY S.	-	-	-
4	DWIKA ANISA C.	15.7	15.9	85
5	ELEONORA BINTANG D.P.	17.0	16.6	75
6	GLORIA RADITYANING P.	20.0	21.3	70
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	19.7	19.2	70
8	MILKA RAEMALISDA N.	-	-	-
9	NAJWA FARADISA JASMINE	18.9	18.4	70
10	NAURA ATHIYA	17.3	16.2	75
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	-	-	-
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	17.6	17.7	70
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	19.6	18.9	70
14	PUTRI PRAMUDITA I.	16.8	16.5	75
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	20.0	19.3	70
16	ZAHRA SALSABILA	17.5	17.4	70
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	14.7	17.8	80
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	12.3	12.5	90
19	AQIL RAFI FADHIL	13.2	13.5	85
20	ARNA DEWANDA DWI T.	11.1	11.4	95
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	14.1	14.1	80
22	ERVIN NUR RIZALDI	13.2	13.1	85
23	GABRIEL DAMAR S.	15.0	14.9	75
24	GADING SANG HANDARU	15.4	15.0	75
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	14.1	16.6	75
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	16.1	20.7	70
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	16.7	17.3	70
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	13.5	13.7	85
29	NICHOLAS RADYAN P.	17.4	15.7	75
30	RISQI DIO MUHARRAMI	13.1	11.7	90
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	14.9	11.5	90
32	YOGA SETIAWAN	17.0	25.2	70

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 29 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK LARI JARAK PENDEK 100 M**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII C****Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1	ADINDA PUSPITA SARI	19.1	21.4	70
2	ANANDA PUTRI ARDANI	19.3	19.1	70
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI	18.8	17.2	70
4	DEWI KUSUMA W.	24.9	26.3	70
5	DINDA AZZAHRA	19.0	17.9	70
6	EKA DESTIANASARI	17.4	17.6	75
7	EKA TIYA FADHILAH	20.3	20.5	70
8	ERLINA DEWI SUSANTI	20.1	23.6	70
9	ERSILIA LAKSITA H.	22.5	28.3	70
10	EVASARA ANINDYA	21.0	22.0	70
11	INDAH SALSABILLA A.	-	-	-
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.	20.5	19.4	70
13	MAHITA NAIA	-	-	-
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.	18.3	18.5	70
15	PUTRI VALENTIN F.	18.0	17.9	70
16	VIOLA CITRA MAHARANI	20.8	20.3	70
17	AHMAD DAFFA F.	13.2	15.2	80
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.	15.3	23.5	75
19	FATAH NAYAKA JALU P.	15.0	15.9	75
20	IMAM SURIPTO	15.4	16.5	75
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN	16.6	16.4	70
22	MARCEL ADITYA	15.1	16.3	75
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA	13.7	14.1	85
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.	13.4	14.5	85
25	MUHAMMAD IRVAN S.	16.3	21.7	70
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.	15.1	24.5	75
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA	17.4	17.5	70
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.	23.1	24.0	70
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO	22.3	27.0	70
30	RICKY LUFKI HAKIM	16.1	36.0	70
31	RIO ANJAR PRASETYA	16.4	17.3	75
32	ZEIN AQIL ARSALAN	15.1	16.9	75

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 26 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK LARI JARAK PENDEK 100 M**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII D****Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1	ALIN HASNA FADHILA	17.1	17.0	70
2	DITA NUGRAHANI	17.8	23.7	70
3	DITA OKTAVIRA	18.4	18.4	70
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	18.9	19.7	70
5	KANIA KANAWIJAYA	19.6	19.0	70
6	KARUNIA CHAERANY	19.2	28.4	70
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	20.6	21.6	70
8	LILIS KURNIANINGRUM	18.4	18.1	70
9	NADIASARI	17.9	17.7	75
10	NADYA ANANDI F. N.	19.9	20.7	70
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	16.5	17.5	80
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	-	-	-
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	24.5	24.3	70
14	TALITHA NESYA AZARIA	23.5	23.4	70
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	18.6	18.5	70
16	ZHAFIRA NABILA R.	24.5	26.6	70
17	ARIYA EKA SAPUTRA	17.2	15.8	75
18	ARYA FIRQI SYUHADA	12.9	13.0	90
19	CHALFIAN ARDIAN	15.9	16.0	75
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	13.7	14.8	85
21	FAHMI KHOIRUDDIN	17.8	18.5	70
22	FALAH RAHMAN K.	-	-	-
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	14.2	13.4	80
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	-	-	-
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	12.9	12.6	90
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	14.6	14.1	80
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	-	-	-
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	12.9	13.4	90
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	20.1	23.2	70
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	-	-	-
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	16.5	18.6	70
32	SHIMIZU SHINGI	16.4	20.7	70

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 27 September 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN TOLAK PELURU

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Jumlah Skor	Nilai
		Gerakan Awalan (2)	Gerakan Luncur / Linear (2)	Power Posisi (2)	Pelepasan Peluru (2)	Gerakan Lanjutan (2)		
1	ALFI FAIZA FEBRIANA	2	2	2	2	1	9	90
2	ANGELA PANDYATI PUTRI S.	2	2	2	2	1	9	90
3	ATHALLAH HANA ANINTYA	2	2	2	2	1	9	90
4	AYA WIJAYA	2	2	2	2	2	10	100
5	BAKHITAH NURAINI NOVIA R.	2	2	2	2	1	9	90
6	CARLA VANDA SUKMAWATI	2	2	2	2	1	9	90
7	DEVI ELYVANI	-	-	-	-	-	-	-
8	ELISABETH LILIANA DEVI	2	2	2	2	1	9	90
9	KEKE LUTVIASANI	2	2	2	2	2	10	100
10	MUTHIA RAFA AZLILA	2	2	2	2	2	10	100
11	NADYA REVANDHITA	2	2	2	2	1	9	90
12	NURMAYA YHASINTA	2	2	2	2	1	9	90
13	SHAFI DEWI AVRILIA	2	2	2	2	1	9	90
14	TIURMA KAYLA PUSPITARANI	2	2	2	2	1	9	90
15	AHMAD HAITSAM	2	2	2	2	2	10	100
16	ALFREDO RICHARDO M.	2	2	2	2	1	9	90
17	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA	2	2	2	2	1	9	90
18	ARDHI NUR PRATAMA	2	2	2	2	1	9	90
19	ATHIYYAN SAHADEVA H.	-	-	-	-	-	-	-
20	ATMAL PRAMBUDI	2	2	2	2	2	10	100
21	FA'IQ TRENADY HERIYANTO	2	2	2	2	2	10	100
22	MUH. NAUFAL ADITYA R.	2	2	2	1	2	9	90
23	MUH. BAIHAQI ISNAN S.	2	2	2	2	2	10	100
24	MUHAMMAD FADHIL A.	2	2	2	2	2	10	100
25	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR	2	2	2	1	2	9	90
26	ROBETHURRAHMAN A.	2	2	2	1	2	9	90
27	ROHENDI FIKRI RAMADHAN	2	2	2	2	2	10	100
28	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS	2	2	2	2	2	10	100
29	SAMUEL DEVAN SUSANTO	2	2	2	2	2	10	100
30	YANUARIUS TEGAR KAYANA T.	2	2	2	2	2	10	100
31	ZIDANE KRESNA DEWANGGA	2	2	2	1	2	9	90

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 12 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN TOLAK PELURU

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII B

Wali Kelas : Sutomo

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Jumlah Skor	Nilai
		Gerakan Awalan (2)	Gerakan Luncur / Linear (2)	Power Posisi (2)	Pelepasan Peluru (2)	Gerakan Lanjutan (2)		
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	2	2	2	2	2	10	100
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	-	-	-	-	-	-	-
3	DHENOK SUCI ARNY S.	2	2	2	2	1	9	90
4	DWIKA ANISA C.	2	2	2	2	2	10	100
5	ELEONORA BINTANG D.P.	2	2	2	1	2	9	90
6	GLORIA RADITYANING P.	2	2	2	2	2	10	100
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	2	2	2	1	2	9	90
8	MILKA RAEMALISDA N.	2	2	2	2	2	10	100
9	NAJWA FARADISA JASMINE	2	2	2	2	2	10	100
10	NAURA ATHIYA	2	2	2	2	2	10	100
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	-	-	-	-	-	-	-
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	2	2	2	2	1	9	90
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	2	2	2	2	1	9	90
14	PUTRI PRAMUDITA I.	2	2	2	2	1	9	90
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	-	-	-	-	-	-	-
16	ZAHRA SALSABILA	2	2	2	2	2	10	100
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	2	2	2	2	1	9	90
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	2	2	2	2	2	10	100
19	AQIL RAFI FADHIL	2	2	2	2	2	10	100
20	ARNA DEWANDA DWI T.	2	2	2	2	2	10	100
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	2	2	2	2	2	10	100
22	ERVIN NUR RIZALDI	2	2	2	2	2	10	100
23	GABRIEL DAMAR S.	2	2	2	2	2	10	100
24	GADING SANG HANDARU	2	2	2	2	2	10	100
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	2	2	2	2	1	9	900
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	2	2	2	2	2	10	100
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	2	2	2	2	1	9	90
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	2	2	2	2	2	10	100
29	NICHOLAS RADYAN P.	2	2	2	2	1	9	90
30	RISQI DIO MUHARRAMI	2	2	2	2	2	10	100
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	2	2	2	2	2	10	100
32	YOGA SETIAWAN	2	2	2	2	2	10	100

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 6 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN TOLAK PELURU

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII C

Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Jumlah Skor	Nilai
		Gerakan Awalan (2)	Gerakan Luncur / Linear (2)	Power Posisi (2)	Pelepasan Peluru (2)	Gerakan Lanjutan (2)		
1	ADINDA PUSPITA SARI	2	2	2	2	2	10	100
2	ANANDA PUTRI ARDANI	2	2	2	1	2	9	90
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI	2	2	2	1	2	9	90
4	DEWI KUSUMA W.	2	2	2	2	2	10	100
5	DINDA AZZAHRA	2	2	2	2	1	9	90
6	EKA DESTIANASARI	2	2	2	2	2	10	100
7	EKA TIYA FADHILAH	2	2	2	2	2	10	100
8	ERLINA DEWI SUSANTI	2	2	2	2	2	10	100
9	ERSILIA LAKSITA H.	-	-	-	-	-	-	-
10	EVASARA ANINDYA	2	2	2	1	2	9	90
11	INDAH SALSABILLA A.	2	2	2	2	2	10	100
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.	2	2	2	2	1	9	90
13	MAHITA NAI A	2	2	2	2	2	10	100
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.	2	2	2	2	2	10	100
15	PUTRI VALENTIN F.	-	-	-	-	-	-	-
16	VIOLA CITRA MAHARANI	-	-	-	-	-	-	-
17	AHMAD DAFFA F.	2	2	2	2	2	10	100
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.	2	2	2	1	2	9	90
19	FATAH NAYAKA JALU P.	2	2	2	2	2	10	100
20	IMAM SURIPTO	2	2	2	2	2	10	100
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN	2	2	2	2	2	10	100
22	MARCEL ADITYA	2	2	2	2	2	10	100
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA	2	2	2	2	2	10	100
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.	2	2	2	2	2	10	100
25	MUHAMMAD IRVAN S.	2	2	2	2	2	10	100
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.	2	2	2	2	2	10	100
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA	2	2	2	2	2	10	100
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.	2	2	2	2	2	10	100
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO	2	2	2	1	2	9	90
30	RICKY LUFKI HAKIM	2	2	2	2	2	10	100
31	RIO ANJAR PRASETYA	2	2	2	2	2	10	100
32	ZEIN AQIL ARSALAN	2	2	2	2	2	10	100

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 10 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN TOLAK PELURU

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII D

Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Jumlah Skor	Nilai
		Gerakan Awalan (2)	Gerakan Luncur / Linear (2)	Power Posisi (2)	Pelepasan Peluru (2)	Gerakan Lanjutan (2)		
1	ALIN HASNA FADHILA	2	2	2	1	2	9	90
2	DITA NUGRAHANI	2	2	2	2	2	10	100
3	DITA OKTAVIRA	2	2	2	2	2	10	100
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	2	2	2	2	2	10	100
5	KANIA KANAWIJAYA	2	2	2	2	2	10	100
6	KARUNIA CHAERANY	2	2	2	2	2	10	100
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	2	2	2	2	2	10	100
8	LILIS KURNIANINGRUM	2	2	2	1	2	9	90
9	NADIASARI	2	2	2	2	2	10	100
10	NADYA ANANDI F. N.	2	2	2	2	2	10	100
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	2	2	2	2	2	10	100
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	2	2	2	1	2	9	90
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	2	2	2	1	2	9	90
14	TALITHA NESYA AZARIA	2	2	2	2	2	10	100
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	2	2	2	1	2	9	90
16	ZHAFIRA NABILA R.	2	2	2	1	2	9	90
17	ARIYA EKA SAPUTRA	2	2	2	1	2	9	90
18	ARYA FIRQI SYUHADA	2	2	2	2	2	10	100
19	CHALFIAN ARDIAN	2	2	2	2	2	10	100
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	-	-	-	-	-	-	-
21	FAHMI KHOIRUDDIN	-	-	-	-	-	-	-
22	FALAH RAHMAN K.	-	-	-	-	-	-	-
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	2	2	2	2	2	10	100
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	2	2	2	2	2	10	100
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	2	2	2	2	2	10	100
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	2	2	2	2	2	10	100
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	2	2	2	2	2	10	100
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	-	-	-	-	-	-	-
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	2	2	2	2	2	10	100
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	2	2	2	2	2	10	100
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	-	-	-	-	-	-	-
32	SHIMIZU SHINGI	2	2	2	2	2	10	100

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 12 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK TOLAK PELURU

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan panjang (meter)		Nilai
		I	II	
1	ALFI FAIZA FEBRIANA	2.0	2.5	75
2	ANGELA PANDYATI PUTRI S.	2.3	3.3	75
3	ATHALLAH HANA ANINTYA	2.2	1.7	75
4	AYA WIJAYA	4.2	2.7	85
5	BAKHITAH NURAINI NOVIA R.	2.5	2.7	75
6	CARLA VANDA SUKMAWATI	2.4	1.5	75
7	DEVI ELYVANI	-	-	-
8	ELISABETH LILIANA DEVI	2.2	2.5	75
9	KEKE LUTVIASANI	3.0	3.3	80
10	MUTHIA RAFA AZLILA	3.3	3.5	85
11	NADYA REVANDHITA	1.5	2.3	80
12	NURMAYA YHASINTA	2.2	1.6	80
13	SHAFI DEWI AVRILIA	2.2	2.5	80
14	TIURMA KAYLA PUSPITARANI	2.0	2.1	80
15	AHMAD HAITSAM	4.5	4.5	85
16	ALFREDO RICHARDO M.	3.3	3.5	80
17	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA	4.3	5.3	85
18	ARDHI NUR PRATAMA	3.2	2.5	80
19	ATHIYYAN SAHADEVA H.	-	-	-
20	ATMAL PRAMBUDI	4.6	6.5	85
21	FA'IQ TRENADY HERIYANTO	4.4	4.7	85
22	MUH. NAUFAL ADITYA R.	3.4	3.2	80
23	MUH. BAIHAQI ISNAN S.	5.5	5.6	90
24	MUHAMMAD FADHIL A.	4.2	4.5	85
25	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR	2.3	4.4	75
26	ROBETHURRAHMAN A.	2.6	3.3	75
27	ROHENDI FIKRI RAMADHAN	5.3	5.4	90
28	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS	7.0	7.0	95
29	SAMUEL DEVAN SUSANTO	4.4	4.3	85
30	YANUARIUS TEGAR KAYANA T.	4.0	5.3	85
31	ZIDANE KRESNA DEWANGGA	2.8	4.0	80

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 12 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK TOLAK PELURU**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII B****Wali Kelas : Sutomo**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan panjang (meter)		Nilai
		I	II	
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	2.8	3.0	80
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	-	-	-
3	DHENOK SUCI ARNY S.	2.2	2.6	75
4	DWIKA ANISA C.	4.5	4.2	90
5	ELEONORA BINTANG D.P.	2.5	2.5	75
6	GLORIA RADITYANING P.	4.2	4.0	85
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	2.0	1.5	75
8	MILKA RAEMALISDA N.	3.3	3.0	80
9	NAJWA FARADISA JASMINE	2.8	3.0	80
10	NAURA ATHIYA	3.3	3.5	85
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	-	-	-
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	2.8	2.7	75
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	1.0	1.5	70
14	PUTRI PRAMUDITA I.	2.0	2.6	75
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	-	-	-
16	ZAHRA SALSABILA	2.5	3.0	80
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	3.5	3.7	80
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	4.5	4.4	85
19	AQIL RAFI FADHIL	4.6	4.8	85
20	ARNA DEWANDA DWI T.	6.5	6.8	95
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	6.6	6.8	95
22	ERVIN NUR RIZALDI	6.8	7.0	95
23	GABRIEL DAMAR S.	6.8	7.0	95
24	GADING SANG HANDARU	6.3	6.0	90
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	4.2	3.6	85
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	4.5	5.3	85
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	3.3	2.5	80
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	4.2	4.5	85
29	NICHOLAS RADYAN P.	3.0	3.3	80
30	RISQI DIO MUHARRAMI	4.8	4.2	85
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	6.0	6.2	90
32	YOGA SETIAWAN	5.0	5.1	90

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 6 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK TOLAK PELURU**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII C****Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan panjang (meter)		Nilai
		I	II	
1	ADINDA PUSPITA SARI	3.0	3.2	80
2	ANANDA PUTRI ARDANI	2.0	1.7	75
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI	2.8	2.8	80
4	DEWI KUSUMA W.	2.5	3.0	80
5	DINDA AZZAHRA	2.2	3.5	80
6	EKA DESTIANASARI	3.1	3.5	80
7	EKA TIYA FADHILAH	3.1	2.8	80
8	ERLINA DEWI SUSANTI	3.2	2.3	80
9	ERSILIA LAKSITA H.	-	-	-
10	EVASARA ANINDYA	1.8	2.5	75
11	INDAH SALSABILLA A.	3.0	3.2	80
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.	2.7	2.8	80
13	MAHITA NAIA	2.5	3.0	80
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.	3.4	3.5	85
15	PUTRI VALENTIN F.	-	-	-
16	VIOLA CITRA MAHARANI	-	-	-
17	AHMAD DAFFA F.	5.0	6.0	90
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.	2.0	3.0	75
19	FATAH NAYAKA JALU P.	3.7	4.8	80
20	IMAM SURIPTO	3.5	3.0	80
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN	4.5	6.0	85
22	MARCEL ADITYA	4.7	3.5	85
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA	7.0	8.5	95
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.	4.5	5.0	85
25	MUHAMMAD IRVAN S.	4.5	4.3	80
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.	3.5	3.4	80
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA	3.7	4.0	80
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.	3.0	3.0	75
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO	2.4	2.6	70
30	RICKY LUFKI HAKIM	4.0	4.5	
31	RIO ANJAR PRASETYA	3.5	4.3	80
32	ZEIN AQIL ARSALAN	3.7	4.0	80

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 10 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK TOLAK PELURU**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII D****Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan panjang (meter)		Nilai
		I	II	
1	ALIN HASNA FADHILA	2.7	3.7	80
2	DITA NUGRAHANI	2.5	3.5	80
3	DITA OKTAVIRA	1.0	1.5	70
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	2.7	3.0	80
5	KANIA KANAWIJAYA	1.5	1.8	75
6	KARUNIA CHAERANY	3.4	3.2	80
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	2.4	3.0	80
8	LILIS KURNIANINGRUM	2.4	2.5	75
9	NADIASARI	2.3	3.0	80
10	NADYA ANANDI F. N.	2.3	3.5	80
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	3.7	2.7	85
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	2.6	2.5	80
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	1.0	1.4	70
14	TALITHA NESYA AZARIA	3.0	2.6	80
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	2.6	2.7	80
16	ZHAFIRA NABILA R.	2.0	1.7	75
17	ARIYA EKA SAPUTRA	2.0	2.7	75
18	ARYA FIRQI SYUHADA	4.7	5.3	85
19	CHALFIAN ARDIAN	3.8	6.0	90
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	-	-	-
21	FAHMI KHOIRUDDIN	-	-	-
22	FALAH RAHMAN K.	-	-	-
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	5.5	6.2	90
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	3.5	4.5	80
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	6.5	7.5	95
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	5.3	3.5	85
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	4.3	4.3	80
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	-	-	-
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	4.5	4.5	80
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	6.4	6.0	90
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	-	-	-
32	SHIMIZU SHINGI	2.7	4.0	80

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 11 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN JALAN CEPAT

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Start (3)	Langkah Kaki (2)	Ayunan Lengan (3)	Finish (2)		
1	ALFI FAIZA FEBRIANA						
2	ANGELA PANDYATI PUTRI S.						
3	ATHALLAH HANA ANINTYA						
4	AYA WIJAYA						
5	BAKHITAH NURAINI NOVIA R.						
6	CARLA VANDA SUKMAWATI						
7	DEVI ELYVANI						
8	ELISABETH LILIANA DEVI						
9	KEKE LUTVIASANI						
10	MUTHIA RAFA AZLILA						
11	NADYA REVANDHITA						
12	NURMAYA YHASINTA						
13	SHAFI DEWI AVRILIA						
14	TIURMA KAYLA PUSPITARANI						
15	AHMAD HAITSAM						
16	ALFREDO RICHARDO M.						
17	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA						
18	ARDHI NUR PRATAMA						
19	ATHIYYAN SAHADEVA H.						
20	ATMAL PRAMBUDI						
21	FA'IQ TRENADY HERIYANTO						
22	MUH. NAUFAL ADITYA R.						
23	MUH. BAIHAQI ISNAN S.						
24	MUHAMMAD FADHIL A.						
25	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR						
26	ROBETHURRAHMAN A.						
27	ROHENDI FIKRI RAMADHAN						
28	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS						
29	SAMUEL DEVAN SUSANTO						
30	YANUARIUS TEGAR KAYANA T.						
31	ZIDANE KRESNA DEWANGGA						

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 19 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN JALAN CEPAT

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII B

Wali Kelas : Sutomo

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Start (3)	Langkah Kaki (2)	Ayunan Lengan (3)	Finish (2)		
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	3	2	2	2	9	90
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	3	2	2	2	9	90
3	DHENOK SUCI ARNY S.	3	2	2	2	9	90
4	DWIKA ANISA C.	3	2	3	2	10	100
5	ELEONORA BINTANG D.P.	3	2	2	2	9	90
6	GLORIA RADITYANING P.	3	2	3	2	10	100
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	3	2	2	2	9	90
8	MILKA RAEMALISDA N.	3	2	2	2	9	90
9	NAJWA FARADISA JASMINE	3	2	2	2	9	90
10	NAURA ATHIYA	3	2	2	2	9	90
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	3	2	2	2	9	90
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	3	2	2	2	9	90
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	3	2	2	2	9	90
14	PUTRI PRAMUDITA I.	3	2	2	2	9	90
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	3	2	2	2	9	90
16	ZAHRA SALSABILA	3	2	2	2	9	90
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	3	2	3	2	10	100
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	3	2	2	2	9	90
19	AQIL RAFI FADHIL	3	2	2	2	9	90
20	ARNA DEWANDA DWI T.	3	2	3	2	10	100
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	3	2	2	2	9	90
22	ERVIN NUR RIZALDI	3	2	3	2	10	100
23	GABRIEL DAMAR S.	3	2	3	2	10	100
24	GADING SANG HANDARU	3	2	3	2	10	100
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	3	2	2	2	9	90
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	3	2	3	2	10	100
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	3	2	2	2	9	90
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	3	2	3	2	10	100
29	NICHOLAS RADYAN P.	3	2	2	2	9	90
30	RISQI DIO MUHARRAMI	3	2	3	2	10	100
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	3	2	3	2	10	100
32	YOGA SETIAWAN	3	2	2	2	9	90

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 13 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN JALAN CEPAT

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII C

Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Start (3)	Langkah Kaki (2)	Ayunan Lengan (3)	Finish (2)		
1	ADINDA PUSPITA SARI						
2	ANANDA PUTRI ARDANI						
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI						
4	DEWI KUSUMA W.						
5	DINDA AZZAHRA						
6	EKA DESTIANASARI						
7	EKA TIYA FADHILAH						
8	ERLINA DEWI SUSANTI						
9	ERSILIA LAKSITA H.						
10	EVASARA ANINDYA						
11	INDAH SALSABILLA A.						
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.						
13	MAHITA NAI A						
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.						
15	PUTRI VALENTIN F.						
16	VIOLA CITRA MAHARANI						
17	AHMAD DAFFA F.						
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.						
19	FATAH NAYAKA JALU P.						
20	IMAM SURIPTO						
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN						
22	MARCEL ADITYA						
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA						
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.						
25	MUHAMMAD IRVAN S.						
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.						
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA						
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.						
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO						
30	RICKY LUFKI HAKIM						
31	RIO ANJAR PRASETYA						
32	ZEIN AQIL ARSALAN						

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 17 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN JALAN CEPAT**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII D****Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Start (3)	Langkah Kaki (2)	Ayunan Lengan (3)	Finish (2)		
1	ALIN HASNA FADHILA	3	2	3	2	10	10
2	DITA NUGRAHANI	-	-	-	-	-	-
3	DITA OKTAVIRA	3	2	2	2	9	9
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	3	2	2	2	9	9
5	KANIA KANAWIJAYA	3	2	2	2	9	9
6	KARUNIA CHAERANY	-	-	-	-	-	-
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	3	2	3	2	10	10
8	LILIS KURNIANINGRUM	3	2	3	2	10	10
9	NADIASARI	3	2	3	2	10	10
10	NADYA ANANDI F. N.	3	2	3	2	10	10
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	3	2	3	2	10	10
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	3	2	2	2	9	9
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	3	2	3	2	10	10
14	TALITHA NESYA AZARIA	3	2	2	2	9	9
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	3	2	2	2	9	9
16	ZHAFIRA NABILA R.	3	2	2	2	9	9
17	ARIYA EKA SAPUTRA	3	2	2	2	9	9
18	ARYA FIRQI SYUHADA	3	2	3	2	10	10
19	CHALFIAN ARDIAN	3	2	2	2	9	9
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	-	-	-	-	-	-
21	FAHMI KHOIRUDDIN	3	2	2	2	9	9
22	FALAH RAHMAN K.	3	2	3	2	10	10
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	3	2	3	2	10	10
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	3	2	3	2	10	10
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	3	2	3	2	10	10
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	3	2	2	2	9	9
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	3	2	2	2	9	9
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	3	2	2	2	9	9
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	3	2	3	2	10	10
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	3	2	3	2	10	10
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	-	-	-	-	-	-
32	SHIMIZU SHINGI	3	2	3	2	10	10

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 18 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK JALAN CEPAT

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1	ALFI FAIZA FEBRIANA			
2	ANGELA PANDYATI PUTRI S.			
3	ATHALLAH HANA ANINTYA			
4	AYA WIJAYA			
5	BAKHITAH NURAINI NOVIA R.			
6	CARLA VANDA SUKMAWATI			
7	DEVI ELYVANI			
8	ELISABETH LILIANA DEVI			
9	KEKE LUTVIASANI			
10	MUTHIA RAFA AZLILA			
11	NADYA REVANDHITA			
12	NURMAYA YHASINTA			
13	SHAFI DEWI AVRILIA			
14	TIURMA KAYLA PUSPITARANI			
15	AHMAD HAITSAM			
16	ALFREDO RICHARDO M.			
17	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA			
18	ARDHI NUR PRATAMA			
19	ATHIYYAN SAHADEVA H.			
20	ATMAL PRAMBUDI			
21	FA'IQ TRENADY HERIYANTO			
22	MUH. NAUFAL ADITYA R.			
23	MUH. BAIHAQI ISNAN S.			
24	MUHAMMAD FADHIL A.			
25	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR			
26	ROBETHURRAHMAN A.			
27	ROHENDI FIKRI RAMADHAN			
28	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS			
29	SAMUEL DEVAN SUSANTO			
30	YANUARIUS TEGAR KAYANA T.			
31	ZIDANE KRESNA DEWANGGA			

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 19 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK JALAN CEPAT

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII B

Wali Kelas : Sutomo

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	2.50.7		
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	2.49.4		
3	DHENOK SUCI ARNY S.	2.50.1		
4	DWIKA ANISA C.	2.29.2		
5	ELEONORA BINTANG D.P.	2.56.6		
6	GLORIA RADITYANING P.	2.33.8		
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	3.28.2		
8	MILKA RAEMALISDA N.	3.07.3		
9	NAJWA FARADISA JASMINE	3.08.8		
10	NAURA ATHIYA	3.03.2		
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	3.15.6		
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	2.59.5		
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	3.14.5		
14	PUTRI PRAMUDITA I.	3.01.4		
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	3.00.6		
16	ZAHRA SALSABILA	3.09.5		
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	2.10.0	1.59.4	
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	2.07.8	2.33.8	
19	AQIL RAFI FADHIL	2.10.8	2.01.1	
20	ARNA DEWANDA DWI T.	2.04.3	1.52.0	
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	2.13.5	2.53.3	
22	ERVIN NUR RIZALDI	2.12.7	1.52.5	
23	GABRIEL DAMAR S.	2.12.7	1.59.6	
24	GADING SANG HANDARU	2.12.1	2.05.3	
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	2.28.4	2.17.0	
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	2.19.3	2.12.3	
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	2.23.9	2.45.9	
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	2.14.9	2.10.8	
29	NICHOLAS RADYAN P.	2.22.2	2.28.0	
30	RISQI DIO MUHARRAMI	2.22.5	2.08.6	
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	2.11.0	1.54.6	
32	YOGA SETIAWAN	2.14.0	2.46.8	

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 13 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK JALAN CEPAT

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII C

Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1	ADINDA PUSPITA SARI			
2	ANANDA PUTRI ARDANI			
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI			
4	DEWI KUSUMA W.			
5	DINDA AZZAHRA			
6	EKA DESTIANASARI			
7	EKA TIYA FADHILAH			
8	ERLINA DEWI SUSANTI			
9	ERSILIA LAKSITA H.			
10	EVASARA ANINDYA			
11	INDAH SALSABILLA A.			
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.			
13	MAHITA NAIA			
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.			
15	PUTRI VALENTIN F.			
16	VIOLA CITRA MAHARANI			
17	AHMAD DAFFA F.			
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.			
19	FATAH NAYAKA JALU P.			
20	IMAM SURIPTO			
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN			
22	MARCEL ADITYA			
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA			
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.			
25	MUHAMMAD IRVAN S.			
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.			
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA			
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.			
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO			
30	RICKY LUFKI HAKIM			
31	RIO ANJAR PRASETYA			
32	ZEIN AQIL ARSALAN			

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 17 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

INSTRUMEN PENILAIAN PRODUK JALAN CEPAT

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII D

Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh		
		Perolehan waktu (detik)		Nilai
		I	II	
1	ALIN HASNA FADHILA	2.27.3		
2	DITA NUGRAHANI	-	-	-
3	DITA OKTAVIRA	2.41.5		
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	2.44.7		
5	KANIA KANAWIJAYA	2.43.2		
6	KARUNIA CHAERANY	-	-	-
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	2.25.0		
8	LILIS KURNIANINGRUM	2.31.1		
9	NADIASARI	2.30.8		
10	NADYA ANANDI F. N.	2.17.8		
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	2.32.0		
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	2.53.2		
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	2.26.8		
14	TALITHA NESYA AZARIA	2.41.5		
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	2.43.7		
16	ZHAFIRA NABILA R.	2.49.7		
17	ARIYA EKA SAPUTRA	3.00.2		
18	ARYA FIRQI SYUHADA	2.12.6		
19	CHALFIAN ARDIAN	2.21.3		
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	-	-	-
21	FAHMI KHOIRUDDIN	2.20.5		
22	FALAH RAHMAN K.	1.51.8		
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	1.52.4		
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	2.07.6		
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	2.10.4		
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	2.25.9		
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	2.33.5		
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	2.31.8		
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	2.12.8		
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	2.06.2		
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	-	-	-
32	SHIMIZU SHINGI	2.14.1		

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 18 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Nilai
		Denyut nadi sebelum aktivitas	Push-up /60 detik	Sit-up /60 detik	Jangkauan kelenturan (cm)	Denyut nadi setelah naik turun bangku	
1	ALFI FAIZA FEBRIANA	27	29	22	17	44	B
2	ANGELA PANDYATI PUTRI S.	25	22	17	13	38	B
3	ATHALLAH HANA ANINTYA	23	20	19	9.5	30	B
4	AYA WIJAYA	25	31	15	14	28	B
5	BAKHITAH NURAINI NOVIA R.	25	21	18	2.5	33	B
6	CARLA VANDA SUKMAWATI	23	25	22	6	30	B
7	DEVI ELYVANI	21	30	36	8	25	B
8	ELISABETH LILIANA DEVI	29	22	11	14.5	35	B
9	KEKE LUTVIASANI	29	18	5	5	40	B
10	MUTHIA RAFA AZLILA	26	23	36	19	32	B
11	NADYA REVANDHITA	25	21	23	-1	32	B
12	NURMAYA YHASINTA	25	20	15	4	39	B
13	SHAFI DEWI AVRILIA	24	25	18	5	32	B
14	TIURMA KAYLA PUSPITARANI	25	26	29	18	33	B
15	AHMAD HAITSAM	22	16	31	0	31	B
16	ALFREDO RICHARDO M.	22	39	36	11	38	B
17	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA	27	10	18	3	41	B
18	ARDHI NUR PRATAMA	22	11	13	10	32	B
19	ATHIYYAN SAHADEVA H.	24	18	30	2	35	B
20	ATMAL PRAMBUDI	22	21	30	14	30	B
21	FA'IQ TRENADY HERIYANTO	22	34	39	15	29	B
22	MUH. NAUFAL ADITYA R.	-	-	-	-	-	-
23	MUH. BAIHAQI ISNAN S.	20	19	30	18	28	B
24	MUHAMMAD FADHIL A.	21	19	20	4	30	B
25	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR	26	17	24	0	31	B
26	ROBETHURRAHMAN A.	26	20	20	0	30	B
27	ROHENDI FIKRI RAMADHAN	22	21	25	13	28	B
28	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS	22	28	31	18	31	B
29	SAMUEL DEVAN SUSANTO	23	42	44	10	35	B
30	YANUARIUS TEGAR KAYANA T.	22	31	39	14	29	B
31	ZIDANE KRESNA DEWANGGA	22	28	30	13	30	B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 26 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII B

Wali Kelas : Sutomo

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Nilai
		Denyut nadi sebelum aktivitas	Push-up /60 detik	Sit-up /60 detik	Jangkauan kelenturan (cm)	Denyut nadi setelah naik turun bangku	
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	26	34	20	14	47	B
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	26	30	5	-9	33	B
3	DHENOK SUCI ARNY S.	27	32	17	18	40	B
4	DWIKA ANISA C.	27	32	10	19	34	B
5	ELEONORA BINTANG D.P.	24	23	19	-6	34	B
6	GLORIA RADITYANING P.	26	30	10	-1	47	B
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	22	21	14	-5	32	B
8	MILKA RAEMALISDA N.	28	27	29	13	40	B
9	NAJWA FARADISA JASMINE	33	11	14	4	36	B
10	NAURA ATHIYA	31	30	29	2	48	B
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	30	24	6	4	43	B
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	37	32	5	8.5	45	B
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	31	22	18	16	40	B
14	PUTRI PRAMUDITA I.	30	20	33	6	35	B
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	20	14	14	4.5	30	B
16	ZAHRA SALSABILA	35	23	14	4	39	B
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	30	34	30	12	36	B
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	30	33	32	5	38	B
19	AQIL RAFI FADHIL	22	28	24	8	31	B
20	ARNA DEWANDA DWI T.	27	49	40	12.5	35	B
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	31	20	20	11	40	B
22	ERVIN NUR RIZALDI	38	30	34	10.5	40	B
23	GABRIEL DAMAR S.	26	16	38	-14	30	B
24	GADING SANG HANDARU	-	-	-	-	-	-
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	25	21	22	5	31	B
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	30	16	25	6	40	B
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	23	24	23	5.5	30	B
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	28	40	22	15	39	B
29	NICHOLAS RADYAN P.	25	25	25	3	30	B
30	RISQI DIO MUHARRAMI	29	40	37	9	36	B
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	17	20	30	13	35	B
32	YOGA SETIAWAN	28	23	24	9	34	B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 20 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII C

Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Nilai
		Denyut nadi sebelum aktivitas	Push-up /60 detik	Sit-up /60 detik	Jangkauan kelenturan (cm)	Denyut nadi setelah naik turun bangku	
1	ADINDA PUSPITA SARI	27	18	16	8	36	B
2	ANANDA PUTRI ARDANI	28	21	16	10	35	B
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI	26	22	14	10	36	B
4	DEWI KUSUMA W.	30	17	2	-1	36	B
5	DINDA AZZAHRA	29	26	22	3.5	38	B
6	EKA DESTIANASARI	32	26	19	13	40	B
7	EKA TIYA FADHILAH	34	23	25	-4	41	B
8	ERLINA DEWI SUSANTI	26	29	3	-15	32	B
9	ERSILIA LAKSITA H.	24	24	14	9	30	B
10	EVASARA ANINDYA	24	22	21	8	36	B
11	INDAH SALSABILLA A.	25	23	8	8	36	B
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.	26	24	20	10	32	B
13	MAHITA NAIA	33	33	10	4	41	B
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.	24	28	19	11	30	B
15	PUTRI VALENTIN F.	25	30	15	8	30	B
16	VIOLA CITRA MAHARANI	26	22	16	5	34	B
17	AHMAD DAFFA F.	22	17	24	8	28	B
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.	23	22	15	6	29	B
19	FATAH NAYAKA JALU P.	22	20	16	7	27	B
20	IMAM SURIPTO	22	25	24	9	30	B
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN	22	17	25	10	30	B
22	MARCEL ADITYA	24	35	25	9	36	B
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA	21	13	31	20	30	B
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.	21	22	34	10	28	B
25	MUHAMMAD IRVAN S.	22	23	13	7	30	B
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.	22	29	22	13	30	B
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA	29	26	18	5	32	B
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.	30	21	11	4	35	B
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO	29	17	12	0	34	B
30	RICKY LUFKI HAKIM	24	28	22	10	32	B
31	RIO ANJAR PRASETYA	22	28	20	9	30	B
32	ZEIN AQIL ARSALAN	22	13	32	7	30	B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Sleman, 24 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII D

Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh					Nilai
		Denyut nadi sebelum aktivitas	Push-up /60 detik	Sit-up /60 detik	Jangkauan kelenturan (cm)	Denyut nadi setelah naik turun bangku	
1	ALIN HASNA FADHILA	26	26	28	15	36	B
2	DITA NUGRAHANI	26	19	30	-4	36	B
3	DITA OKTAVIRA	26	20	15	5	31	B
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	24	21	20	15	32	B
5	KANIA KANAWIJAYA	24	26	25	9	32	B
6	KARUNIA CHAERANY	22	20	8	14	30	B
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	24	21	21	16	29	B
8	LILIS KURNIANINGRUM	25	23	17	8	32	B
9	NADIASARI	24	21	16	10	28	B
10	NADYA ANANDI F. N.	26	30	22	11.5	35	B
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	24	28	13	11	30	B
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	-	-	-	-	-	-
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	24	23	6	14	37	B
14	TALITHA NESYA AZARIA	28	21	16	15	33	B
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	26	30	18	13.5	37	B
16	ZHAFIRA NABILA R.	28	27	10	17	39	B
17	ARIYA EKA SAPUTRA	23	18	25	18	30	B
18	ARYA FIRQI SYUHADA	22	23	41	7	33	B
19	CHALFIAN ARDIAN	23	25	26	9	32	B
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	25	25	33	8	36	B
21	FAHMI KHOIRUDDIN	28	22	25	14	40	B
22	FALAH RAHMAN K.	23	13	36	16	30	B
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	22	23	32	13	30	B
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	22	20	30	15	30	B
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	22	17	36	20	33	B
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	30	23	48	2	37	B
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	22	30	21	17	31	B
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	29	22	30	14	44	B
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	22	21	10	8	30	B
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	20	31	41	23	30	B
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	-	-	-	-	-	-
32	SHIMIZU SHINGI	23	25	25	1	33	B

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Sleman, 25 Oktober 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN BULUTANGKIS

PI : 14 PA : 17

Kelas : VIII A

Wali Kelas : Aprilia Woro Pamilih, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Memegang raket/grip 2	Service 4	Lob 2	Smash 2		
1	ALFI FAIZA FEBRIANA	2	4	2	2	10	100
2	ANGELA PANDYATI PUTRI S.	2	4	2	2	10	100
3	ATHALLAH HANA ANINTYA	1	4	2	2	9	90
4	AYA WIJAYA	1	4	2	2	9	90
5	BAKHITAH NURAINI NOVIA R.	1	4	2	2	9	90
6	CARLA VANDA SUKMAWATI	1	4	2	2	9	90
7	DEVI ELYVANI	2	4	2	2	10	100
8	ELISABETH LILIANA DEVI	1	4	2	2	9	90
9	KEKE LUTVIASANI	1	4	2	2	9	90
10	MUTHIA RAFA AZLILA	1	4	2	2	9	90
11	NADYA REVANDHITA	2	4	2	2	10	100
12	NURMAYA YHASINTA	1	4	2	2	9	90
13	SHAFI DEWI AVRILIA	1	4	2	2	9	90
14	TIURMA KAYLA PUSPITARANI	1	4	2	2	9	90
15	AHMAD HAITSAM	1	4	2	2	9	90
16	ALFREDO RICHARDO M.	2	4	2	2	10	100
17	AMAZIAS YEHEZKIEL MOZA	2	4	2	2	10	100
18	ARDHI NUR PRATAMA	2	4	2	2	10	100
19	ATHIYYAN SAHADEVA H.	1	4	2	2	9	90
20	ATMAL PRAMBUDI	1	4	2	2	9	90
21	FA'IQ TRENADY HERIYANTO	2	4	2	2	10	100
22	MUH. NAUFAL ADITYA R.	1	4	2	2	9	90
23	MUH. BAIHAQI ISNAN S.	1	4	2	2	9	90
24	MUHAMMAD FADHIL A.	1	4	2	2	9	90
25	MUHAMMAD RAIHAN AKBAR	2	4	2	2	10	100
26	ROBETHURRAHMAN A.	1	4	2	2	9	90
27	ROHENDI FIKRI RAMADHAN	1	4	2	2	9	90
28	ROHMA RIFQI PAMUNGKAS	2	4	2	2	10	100
29	SAMUEL DEVAN SUSANTO	1	4	2	2	9	90
30	YANUARIUS TEGAR KAYANA T.	2	4	2	2	10	100
31	ZIDANE KRESNA DEWANGGA	1	4	2	2	9	90

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 9 November 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN BULUTANGKIS**PI : 16 PA : 16****Kelas : VIII B****Wali Kelas : Sutomo**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Memegang raket/grip 2	Service 4	Lob 2	Smash 2		
1	ANISSA ROSMA HUSNAINI	1	4	2	2	9	90
2	ATHAYA NAFI KHRISNA W.	1	4	2	2	9	90
3	DHENOK SUCI ARNY S.	1	4	2	2	9	90
4	DWIKA ANISA C.	2	4	2	2	10	100
5	ELEONORA BINTANG D.P.	2	4	2	2	10	100
6	GLORIA RADITYANING P.	2	4	2	2	10	100
7	GRACIA YEMIMA IRSANTI	2	4	2	2	10	100
8	MILKA RAEMALISDA N.	2	4	2	2	10	100
9	NAJWA FARADISA JASMINE	1	4	2	2	9	90
10	NAURA ATHIYA	1	4	2	2	9	90
11	NI KOMANG PUTRI S. R.D.	1	4	2	2	9	90
12	NOVELIA NANDA SAFITRI	1	4	2	2	9	90
13	NURIANA GONZAGA PUTRI	1	4	2	2	9	90
14	PUTRI PRAMUDITA I.	1	4	2	2	9	90
15	RIZQY SALSABILA RATNA P.	1	4	2	2	9	90
16	ZAHRA SALSABILA	1	4	2	2	9	90
17	ABDHI DHARMA NURBAYA R.	2	4	2	2	10	100
18	ALIEF SAHRUL NEZA AZALI	2	4	2	2	10	100
19	AQIL RAFI FADHIL	2	4	2	2	10	100
20	ARNA DEWANDA DWI T.	2	4	2	2	10	100
21	DIMAS MUMTAZ MAULANA R.	2	4	2	2	10	100
22	ERVIN NUR RIZALDI	2	4	2	2	10	100
23	GABRIEL DAMAR S.	1	4	2	2	9	90
24	GADING SANG HANDARU	1	4	2	2	9	90
25	GALIH ONGGO SETYA R. W. E.	1	4	2	2	9	90
26	JATI RACHMAT PAMUNGKAS	1	4	2	2	9	90
27	MUHAMMAD ZULFAN TAUFIQ	2	4	2	2	10	100
28	NAUFAL MUHAMMAD DAFFA	1	4	2	2	9	90
29	NICHOLAS RADYAN P.	1	4	2	2	9	90
30	RISQI DIO MUHARRAMI	2	4	2	2	10	100
31	SYAFRIZAL FAHRY AL G.	2	4	2	2	10	100
32	YOGA SETIAWAN	1	4	2	2	9	90

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 3 November 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN BULUTANGKIS

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII C

Wali Kelas : Hj. Tri Harini, S.Pd.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Memegang raket/grip 2	Service 4	Lob 2	Smash 2		
1	ADINDA PUSPITA SARI	2	4	2	2	10	100
2	ANANDA PUTRI ARDANI	2	4	2	2	10	100
3	AZKAKHOFIYYAN PUTRI	1	4	2	2	90	90
4	DEWI KUSUMA W.	2	4	2	2	10	100
5	DINDA AZZAHRA	1	4	2	2	90	90
6	EKA DESTIANASARI	2	4	2	2	10	100
7	EKA TIYA FADHILAH	2	4	2	2	10	100
8	ERLINA DEWI SUSANTI	1	4	2	2	90	90
9	ERSILIA LAKSITA H.	1	4	2	2	90	90
10	EVASARA ANINDYA	1	4	2	2	90	90
11	INDAH SALSABILLA A.	2	4	2	2	10	100
12	KHOIRIYATUL SOFIA M. J.	1	4	2	2	90	90
13	MAHITA NAIA	1	4	2	2	90	90
14	NOVITA SINTIYA DYAH I.	1	4	2	2	90	90
15	PUTRI VALENTIN F.	1	4	2	2	90	90
16	VIOLA CITRA MAHARANI	2	4	2	2	10	100
17	AHMAD DAFFA F.	1	4	2	2	90	90
18	FAHREZA OKTAVIAN DWI A.	1	4	2	2	90	90
19	FATAH NAYAKA JALU P.	2	4	2	2	10	100
20	IMAM SURIPTO	1	4	2	2	90	90
21	KHOIRIL ADNAN SETIAWAN	2	4	2	2	10	100
22	MARCEL ADITYA	2	4	2	2	10	100
23	MUHAMMAD DWI SANTOSA	2	4	2	2	10	100
24	MUHAMMAD FIKRY F. P.	2	4	2	2	10	100
25	MUHAMMAD IRVAN S.	2	4	2	2	10	100
26	NAUFAL MAYRANO FATA F.	2	4	2	2	10	100
27	RADEN ARYA RIFQI PANDYA	2	4	2	2	10	100
28	RADEN PUTRAINDANTO M. O.	1	4	2	2	90	90
29	RAIHAN DZIKRO RAHARJO	1	4	2	2	90	90
30	RICKY LUFKI HAKIM	2	4	2	2	10	100
31	RIO ANJAR PRASETYA	2	4	2	2	10	100
32	ZEIN AQIL ARSALAN	2	4	2	2	10	100

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 7 November 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN BULUTANGKIS

PI : 16 PA : 16

Kelas : VIII D

Wali Kelas : Nurrokhmiyati, S.Ag.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai dan skor yang diperoleh				Jumlah Skor	Nilai
		Memegang raket/grip 2	Service 4	Lob 2	Smash 2		
1	ALIN HASNA FADHILA	1	4	2	2	90	90
2	DITA NUGRAHANI	2	4	2	2	10	100
3	DITA OKTAVIRA	2	4	2	2	10	100
4	FATHIKA ERINSYNDIA F.	1	4	2	2	90	90
5	KANIA KANAWIJAYA	2	4	2	2	10	100
6	KARUNIA CHAERANY	2	4	2	2	10	100
7	KUSUMANINGTYAS H. U.	1	4	2	2	90	90
8	LILIS KURNIANINGRUM	1	4	2	2	90	90
9	NADIASARI	1	4	2	2	90	90
10	NADYA ANANDI F. N.	2	4	2	2	10	100
11	NINDA DEWI ANJANI PUTRI	2	4	2	2	10	100
12	RADEN RORO DYANDRA M. N.	1	4	2	2	90	90
13	REGINA FATHYA ALIFA PUTRI	2	4	2	2	10	100
14	TALITHA NESYA AZARIA	2	4	2	2	10	100
15	VITA ISKA ANINDYA PUTRI	2	4	2	2	10	100
16	ZHAFIRA NABILA R.	1	4	2	2	90	90
17	ARIYA EKA SAPUTRA	1	4	2	2	90	90
18	ARYA FIRQI SYUHADA	2	4	2	2	10	100
19	CHALFIAN ARDIAN	2	4	2	2	10	100
20	DAVIN AL HAKIM RADITYA D.	1	4	2	2	90	90
21	FAHMI KHOIRUDDIN	1	4	2	2	90	90
22	FALAH RAHMAN K.	2	4	2	2	10	100
23	KRISNA MAHA PUTRA K.	2	4	2	2	10	100
24	MAHESA NISELO ERDINANDA	2	4	2	2	10	100
25	MUHAMMAD IKHSAN F.	1	4	2	2	90	90
26	MUHAMMAD NAUFAL H. F.	1	4	2	2	90	90
27	RAKA BAGUS PANUNTUN	2	4	2	2	10	100
28	RASYID SIDHIQ DAMAR P.	2	4	2	2	10	100
29	RAYNOR HAZIM ATMAJI	2	4	2	2	10	100
30	RENDI ARDIAN OCTA H.	2	4	2	2	10	100
31	SATRIO CAHYA MARDIKA	-	-	-	-	-	-
32	SHIMIZU SHINGI	-	-	-	-	-	-

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Sleman, 8 November 2017
Mahasiswa PLT Mata Pelajaran PJOK
SMP Negeri 5 Depok

Yanuar Secian Dwi. R, S.Pd.
NIP.

Burhannandra Dwi Astanto
NIM. 14601241147

Jadwal Piket PLT SMP N 5 Depok 2017

No.	Hari	Petugas Piket
1.	Senin	Burhannandra, Eka, Devi, Sari
2.	Selasa	Azola, Yeni, Rini, Panji
3.	Rabu	Yeni, Rini, Panji, Eka, Devi
4.	Kamis	Ummi, Nita, Dian, Azola
5.	Jum'at	Maratona, Nita, Dian
6.	Sabtu	Burhannandra, Maratona, Ummi, Sari

Pendampingan Kegiatan Ekstrakurikuler

No	Kegiatan	Pendamping
1.	Pramuka	Devi, Eka, Azola, Yeni
2.	Karawitan	Nita, Dian, Yeni
3.	Mading	Ummi, Sari
4.	KIR	Rini, Panji
5.	Tenis Meja	Burhannandra, Maratona
6.	Band	Nita, Dian, Eka
7.	Paduan Suara	Nita, Dian, Azola

Jadwal Pagi 3S (Senyum, Salam, Sapa)

No.	Hari	Petugas
1.	Senin	Burhannandra, Maratona
2.	Selasa	Ummi, Sari
3.	Rabu	Rini, Panji
4.	Kamis	Azola, Yeni
5.	Jum'at	Dian, Nita
6.	Sabtu	Eka, Devi

LOMBA PUISI

A. Tentang Lomba

- Lomba poster dilaksanakan pada **Hari Sabtu, 28 Oktober 2017**
- Lomba Poster **dimulai pada Pukul 10:00 WIB sampai Pukul 11:00 (1 jam)**
- Lomba poster dilaksanakan **di ruang laboratorium IPA lantai 3 SMPN 5 Depok** (Sebelah selatan kelas VII A)
- Tema Lomba Poster yaitu **“Nasionalisme”**
- Juri lomba poster adalah 1 orang guru mata pelajaran Bahasa Indonesia SMPN 5 Depok dan 2 mahasiswa PLT UNY Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia
- Panitia lomba adalah OSIS SMPN 5 Depok Sleman Yogyakarta
- Peserta lomba adalah siswa dan siswi SMPN 5 Depok Sleman Yogyakarta
- Pilihan puisi disediakan panitia

B. Peraturan Lomba Puisi

1. Peserta lomba wajib mengenakan/ memakai pakaian bertema sumpah pemuda (Baju tempo dulu)
2. Peserta lomba diharapkan hadir tepat waktu pada Pukul 10.00 WIB di Ruang lomba
3. Peserta lomba dapat membawa salinan puisi sendiri, namun naskah puisi untuk dibacakan disediakan panitia.
4. Dilarang menggunakan *Handphone* saat lomba berlangsung
5. Peserta lomba tidak boleh keluar dari ruangan sebelum lomba dinyatakan selesai

C. KRITERIA PENILAIAN

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Intonasi | Poin maksimal 100 |
| 2. Pelafalan | Poin maksimal 100 |
| 3. Penghayatan | Poin maksimal 100 |

LOMBA FASHION SHOW

A. Tentang Lomba

1. Lomba fashion show dilaksanakan pada Sabtu, 28 Oktober 2017
2. Lomba fashion show di mulai pada pukul 10.00-11.00 (1 jam)
3. Lomba fashion show dilaksanakan di halaman sekolah SMP N 5 Depok
4. Tema lomba fashion show yaitu “tempo doeloe”
5. Juri lomba fashion show adalah 2 guru SMP N 5 Depok dan salah satu mahasiswa PLT UNY.
6. Panitia lomba fashion show yaitu mahasiswa PLT UNY dan di bantu oleh OSIS SMP N 5 Depok
7. Peserta lomba adalah siswa dan siswi SMPN 5 Depok

B. Peraturan Lomba Fashion Show

1. Setiap kelas wajib mengajukan 1 pasang (putra dan putri)
2. Peserta lomba harus hadir di ruang 9B pada pukul 09.45 untuk pengerahan
3. Peserta lomba wajib mengenakan pakaian tempo dulu pada saat pengarahan
4. Peserta lomba wajib memakai nomor pinggang yang telah di sediakan
5. Peserta lomba dilarang memakai make up yang berlebihan
6. Memakai pakaian yang sopan dan rapi tetapi harus muncul kesan tempo dulu

LOMBA POSTER

A. Tentang Lomba

- Lomba poster dilaksanakan pada **Hari Sabtu 28 Oktober 2017**
- Lomba Poster **dimulai pada Pukul 09:30 WIB sampai Pukul 11:30 (2 jam)**
- Lomba poster dilaksanakan **di ruang ujian komputer lantai 3 SMPN 5 Depok** (Sebelah Timur kelas VII A)
- Tema Lomba Poster yaitu **“Keberagaman dalam semangat Persatuan”**
- Juri lomba poster adalah Mahasiswa PLT UNY Jurusan Pendidikan Seni Rupa
- Panitia Lomba poster adalah OSIS SMPN 5 Depok Sleman Yogyakarta
- Peserta Lomba adalah siswa dan siswi SMPN 5 Depok Sleman Yogyakarta
- Kertas Lomba disediakan panitia

B. Peraturan Lomba Poster

1. Peserta lomba wajib mengenakan/ memakai pakaian bertema sumpah pemuda (Baju tempo dulu)
2. Peserta lomba diharapkan hadir tepat waktu pada Pukul 9:30 WIB di Ruang lomba
3. Peserta lomba membawa peralatan menggambar dan mewarna sendiri dari rumah
4. Peserta lomba dapat menggunakan jenis pewarna apa saja
5. Peserta lomba dapat membuat sketsa poster dari rumah akan tetapi nanti dipindah ke kertas yang disediakan panitia pada saat lomba dimulai
6. Peserta lomba diperbolehkan membawa makanan dan minuman
7. Dilarang menggunakan *Handphone* saat lomba berlangsung
8. Dilarang membuat keributan/ mengganggu sesama peserta lomba
9. Karya harus original buatan sendiri, apabila ditemukan kecurangan berupa plagiarisme membuat poster orang lain atau membuat poster yang sudah ada maka peserta lomba akan di diskualifikasi
10. Panitia dan Juri hanya bertugas mengawasi peserta lomba
11. Panitia dan juri tidak bertanggung jawab atas kerusakan karya peserta apabila itu dari kesalahan peserta sendiri
12. Peserta lomba tidak boleh keluar dari ruangan sebelum lomba dinyatakan selesai

C. KRITERIA PENILAIAN

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1. Kesesuaian poster dengan tema | POINT 30 |
| 2. Tehnik dalam pewarnaan | POINT 30 |
| 3. Karya yang Original | POINT 20 |
| 4. Kerapian karya | POINT 10 |
| 5. Kostum peserta | POINT 10 |

Kisi-Kisi dan Ketentuan Lomba Cerdas Cermat

Kisi kisi LCC

1. Menyerahnya jepang terhadap sekutu
2. Tokoh penciptaa lagu-lagu nasional
3. Kedudukan dalam pembentukan undang-undang
4. Peristiwa Proklamasi
5. Penerapan penjumlahan dalam kehidupan sehari-hari
6. Asas-asas Pancasila
7. Kedudukan Pancasila sebagai landasan Negara
8. Peribahasa
9. Peristiwa perang
10. Lembaga-lembaga legislatif
11. Ikrar Sumpah Pemuda

Ketentuan Lomba LCC

1. Setiap kelas wajib mengirimkan perwakilan untu lomba sejumlah 3 siswa
2. Datang Tepat Waktu
3. Mengikuti aturan lomba
4. Tidak memperbolehkan membawa sumber buku dan alat komunikas (HP)
5. Membawa alat ATK secukupnya
6. Lomba dilaksanakan 3 tahap, seetiap tahap dilakukan system gugur atau eliminasi jika point dan jawaban tidak memenuhi, sementara jika jawabn terus benar akan terus maju ke tahap berikutnya sampai dengan tahap babak final.
7. JUARA DIAMBIL 1,2, DAN 3

LOMBA KEBERSIHAN KELAS

A. Tentang Lomba

- Lomba kebersihan kelas dilaksanakan dari **Hari Senin tanggal 23 Oktober 2017 sampai dengan Hari Sabtu 28 Oktober 2017**
- Lomba kebersihan dilaksanakan di kelas masing-masing
- Juri lomba dari satu mahasiswa PLT
- Penilaian lomba kebersihan kelas dilakukan dua kali, yaitu pada pagi hari dan siang hari
- Juara hanya diambil juara 1, 2, dan 3

B. Peraturan Lomba

- Diperbolehkan membersihkan kelas se-bersih-bersihnya
- Diperbolehkan merapikan semua peralatan yang ada di kelas
- Diperbolehkan menata kembali susunan ruang kelas masing-masing
- Diperbolehkan melengkapi kelengkapan kelas

C. Kriteria Penilaian

- Kebersihan Kelas
- Tata Ruang
- Kerapian
- Kelengkapan Kelas

Skala Penilaian 10-100

DAFTAR PEMENANG LOMBA PERINGATAN HARI SUMPAAH PEMUDA & BULAN BAHASA

Kategori Lomba	Juara I	Juara II	Juara III
Kebersihan	VIII D	VII C	VIII C
Fashion Show	VII C	IX C	IX D
Poster	Raynor Tisti Maharsi (VII A)	Aisyah Baswedan (IX A)	Micko Suttan Fahrezi (IX B)
Membaca Puisi	Alvalevia Hanna Marcella (IX A)	Raden Putra Indanto M (VIII C)	Jennyta Aisyah Yumna (VII C)
Lomba Cerdas Cermat	Vincentia Stella Valuina (VII B)	Kania Kanna Wijaya (VIII D)	Aisyah Zahra Hanan (VII B)

DOKUMENTASI KEGIATAN PLT

1. Observasi



2. Pengerjaan PLT



3. Kegiatan Pembelajaran (Mengajar Mandiri dan Terbimbing Kelas VIII)





4. Estrakurikuler Tenis Meja



5. Upacara Bendera Hari Senin



6. PPST



7. Membaca Al-Qur'an



8. Piket



9. Ujian Tengah Semester/Penilaian Tengah Semester





10. Tes Pendalaman Materi (TPM) Tingkat Kabupaten



11. Lomba Peringatan Sumpah Pemuda



12. Rapat Koordinasi Kelompok PLT SMP N 5 Depok



13. Pertemuan Wali Murid Kelas VII



14. Persiapan PTS/UTS



15. Melatih Futsal



16. Rapat Persiapan Lomba



17. Mengajar Siswa Kelas IX A, B, C, D



18. Latihan Senam Kelas VII



19. Mengajar Siswa Kelas VII A, B, C, D



20. Penarikan PLT

