

# **LAMPIRAN**



Universitas Negeri  
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016

Nama Mahasiswa : Muchtar Khabib

NIM : 13601241137

Fak/Jur/Prodi : FIK / Pend. Olahraga / PJKR

Dosen Pamong PPL : Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.

Nama Sekolah : SMK MUH PAKEM

Alamat Sekolah : Pakem, Sleman, DIY

Guru Pembimbing : Galih Hendra Mudhito, S.Pd

Dosen Pembimbing : Fathan Nurcahyo, M.Or

No.	Kegiatan	Jumlah Jam Per Minggu											Jumlah Jam
		April		Juli		Agustus				September			
		III	IV	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	
1.	<b>Pembuatan Program PPL :</b>												
	a. Observasi Sekolah	2	2	3									8
	b. Penyusunan Matrik Proker PPL			3									3
	c. Rapat Kelompok									3			3
2.	<b>Administrasi Pembelajaran dan Guru :</b>												



Universitas Negeri  
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016

<b>3.</b>	<b>Pembelajaran Kurikuler (Mengajar Terbimbing) :</b>												
	<b>a. Pra-pelaksanaan Mengajar</b>												
	1) Pembuatan RPP			6	8	8	8	4					34
	2) Pembuatan Media Ajar			2	2	2	2	2					10
	3) Fiksasi ke GPL												
	<b>b. Pelaksanaan</b>												
	1) Praktik Mengajar, penilaian, dan evaluasi				21	21	21	16,5	21	23,15'			123,75
	<b>c. Pasca-pelaksanaan Mengajar</b>												
	1) Penyusunan Catatan Mingguan			2	2	2	2	2	2	2			14
<b>4.</b>	<b>Kegiatan Non Kurikuler :</b>												
	a. Penerimaan Siswa Baru (PSB)												
	b. Masa Pengenalan Lingkungan			40									40



Universitas Negeri  
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016

	Sekolah (MPLS)												
	c. Piket				4	4	4	2	4	4			22
	d. Pendampingan Kegiatan Ekskul												
	e. Upacara Rutin Sekolah				1	1	1	1	1	1			6
	f. HUT NKRI 17 Agustus							3					3
<b>5</b>	<b>Program Tambahan</b>												
	a. Mengecat lapangan voli										4		4
	b. Mengawassi UTS											7,5	7,5
	c. Mengisi blangko SPP siswa					2							2
	d. Mengisi blangko Bantuan siswa						4						4
<b>JUMLAH JAM</b>													<b>284,25</b>

Sleman, 12 Juli 2016



Universitas Negeri  
Yogyakarta

---

**MATRIK PPL UNY  
TAHUN 2016**

Mengetahui

DPL-PPL  
Universitas Negeri Yogyakarta,

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.

-----  
NIP. 198207112008121003

Galih Hendra Mudhito, S.Pd

-----

Muchtar Khabib

-----  
NIM. 13601241137

### Format Observasi Pelaksanaan Pembelajaran

NAMA SEKOLAH : SMK Muhammadiyah Pakem  
 ALAMAT SEKOLAH : JL. Pakem-Turi Km 0,5 Pakem Binangun, Pakem,  
 Sleman, DIY  
 TANGGAL OBSERVASI : 10 – 11 Juli 2016  
 PUKUL : 09.30-11.00  
 NAMA MAHASISWA : Muchtar Khabib  
 NIM : 13601241137  
 PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A. Perangkat Pembelajaran</b>		
1.	Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Kurikulum yang berlaku di SMK Muhammadiyah Pakem yaitu K13 Untuk kelas X Kurikulum dan Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk kelas XI dan XII. Pembelajaran di sekolah iniberorientasi pada pendalaman materi melalui iproses pendidikan, tidak hanya berorientasi pada hasil belajar.
2.	Silabus	Silabus disusun secara bersama-sama oleh guru mata pelajaran di suatu ruang tertentu agar siap digunakan sebagai acuan dalam KBM. Dengan hal ini, diharapkan semua guru mata pelajaran mempunyai silabus.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP yang disusun oleh guru digunakan untuk tiap pertemuan. Penyusunan RPP oleh guru mata pelajaran sudah cukup bagus.
<b>B. Proses Pembelajaran</b>		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka kegiatan pembelajaran

		dengan salam, kemudian mengabsen siswa untuk mengetahui apakah ada siswa yang tidak masuk. Setelah itu guru mereview sekilas materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya agar siswa kembali ingat.
2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi, guru menjelaskan secara keseluruhan tentang materi yang diberikan dan sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Bagian dan keseluruhan (Part and whole), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal).
4.	Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan guru adalah bahasa Indonesia dalam menyampaikan materi pembelajaran.
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran tepat 15 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi.
6.	Gerak	Gerak yang dilakukan oleh guru sudah sesuai dengan posisinya, yaitu pada saat penyajian materi guru tidak hanya diam di depan, tetapi juga berkeliling untuk memberi perhatian dan mengamati siswa.
7.	Cara Memotivasi Siswa	Cara guru memotivasi siswa pun sudah cukup baik, yaitu dengan mengucapkan kata "ya bagus". Intinya Guru mampu membuat siswa merasa nyaman.
8.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa

		terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas sambil memberikan contoh.
9.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat menguasai kelas dengan baik.
10.	Penggunaan Media	Media yang digunakan oleh adalah peralatan olahraga yang tersedia.
11.	Bentuk dan Cara Evaluasi	Setelah materi pelajaran dalam satu sampai dengan dua kali pertemuan selesai, guru memberikan ulangan dalam bentuk ujian gerak dasar dan kebugaran.
12.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa yang mengikuti pembelajaran dengan benar. Pembelajaran diakhiri dengan pendinginan ringan.
<b>C. Perilaku Siswa</b>		
1.	Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, hampir semua siswa memperhatikan guru yang sedang mengajar di depan. Hal ini ditunjang juga dengan jumlah murid yang sedikit, sehingga keadaan kelas menjadi kondusif. Kemudian ketika guru memberikan soal untuk dikerjakan sebagian besar siswa yang belum mengerti mendatangi guru untuk bertanya.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku Siswa di luar sekolah memiliki kecenderungan berkelompok. Siswa antusias ketika mengikuti pembelajaran di luar kelas.

Sleman, 16 September 2016

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Galih Hendra Mudhito, S. Pd.

Muchtar Khabib  
NIM. 13601241137



Universitas Negeri  
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL  
TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Muchtar Khabib

NIM : 13601241137

Fak/Jur/Prodi : FIK / Pend. Olahraga / PJKR  
S.Pd

Dosen Pamong PPL : Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.

Nama Sekolah : SMK MUH PAKEM

Alamat Sekolah : Pakem, Sleman, DIY

Guru Pembimbing : Galih Hendra Mudhito,

Dosen Pembimbing : Fathan Nurcahyo, M.Or

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)			
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing		Rp 42.000,-		

		telah mencapai 9 RPP				
2.	Media Pembelajaran	Media Pembelajaran selama praktik mengajar yang digunakan untuk kelas X dan XII		Rp15.000,-		
3.	Praktik mengajar	Selama PPL sudah mencapai 6 kali pertemuan setiap kelas				
4.	Analisis hasil dan evaluasi pembelajaran	Mengetahui taraf kemampuan siswa dalam menyerap materi yang telah diberikan setiap pertemuan dengan melakukan pretest dan postest				
5.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan PPL		Rp130.000,-		

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku dilokasi setempat.

Sleman, 16 Juli 2016

Mengetahui

DPL-PPL  
Universitas Negeri Yogyakarta,

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.

-----  
NIP. 198207112008121003

Galih Hendra Mudhito, S.Pd

-----

Muchtar Khabib

-----  
NIM. 13601241137





**JADWAL PELAJARAN OLAH RAGA**  
**SMK Muhammadiyah Pakem**

<b>Jam ke-</b>	<b>Senin</b>	<b>Selasa</b>	<b>Rabu</b>	<b>Kamis</b>	<b>Jum'at</b>	
1	<b>XII D TKR</b>	<b>XII E TKR</b>	<b>XI A TKR</b>	<b>XII ATSM</b>	<b>XII C TKR</b>	<b>J U M L A H  J A M</b>
2	<b>XII D TKR</b>	<b>XII E TKR</b>	<b>XI A TKR</b>	<b>XII ATSM</b>	<b>XII C TKR</b>	
3	<b>XI E TKR</b>	<b>XII B TKR</b>	<b>XII A TKR</b>	<b>XII TGB</b>	<b>XI D TKR</b>	
4	<b>XI E TKR</b>	<b>XII B TKR</b>	<b>XII A TKR</b>	<b>XII TGB</b>	<b>XI D TKR</b>	
5	-	-	-	-	-	
6	-	-	<b>XI PS</b>	<b>XI TGB</b>	-	
7	-	-	<b>XI PS</b>	<b>XI TGB</b>	-	
8	-	-	-	-	-	
9	<b>XI A TSM</b>	<b>XII B TKR</b>	-	-	-	
10	<b>XI A TSM</b>	<b>XII B TKR</b>	-	-	-	
<b>Jml</b>	<b>270'</b>	<b>270'</b>	<b>270'</b>	<b>270'</b>	<b>180,</b>	<b>1260'</b> <b>(21 jam)</b>

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK MUHAMMADIYAH PAKEM  
Kelas / Semester : XI (smester ganjil)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Materi : Bola Voli (Passing bawah)  
Alokasi Waktu : 2x45 Menit

### 1. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri (\*\*)

### C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan kombinasi passing dalam bola voli
4. Menjelaskan cara melakukan passing bawah dengan baik

### D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan passing bawah dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan passing bawah dengan benar

### E. Materi Pembelajaran

Passing bawah merupakan teknik dasar bolavoli.Teknik ini di gunakan untuk menerima servis,menerima spike,memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan bola yang memantul dari net.Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam permainan bola voli.

## F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

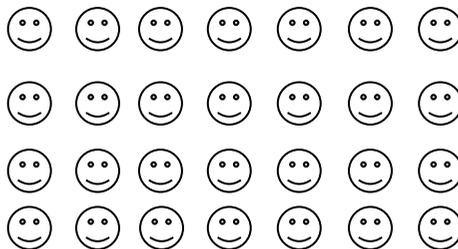
## G. Media Pembelajaran

1. Gambar tahap passing bawah

## H. Langkah-Langkah Pembelajaran

### a. Pendahuluan ( 10 menit )

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)



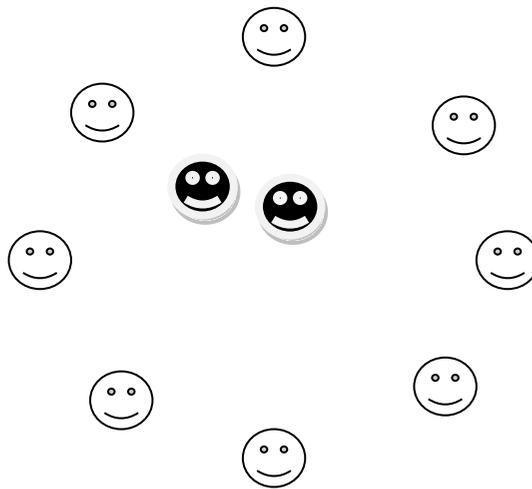
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan Bola Voli untuk kebugaran jasmani..
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain kucing kucingan , penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing : otot tangan,otot kaki, dan persendian.

Permainan kucing kucingan :

- 2 siswa sebagai penjaga

- Lainnya mengecoh dengan cara mengoper menggunakan passing bawah ke teman
- Jika bola terkena penjaga, pengecoh yang bersalah gantiaan menjadi penjaga

Gambar :



Keterangan

-  : penjaga
-  : pengecoh

Tujuan permainan :

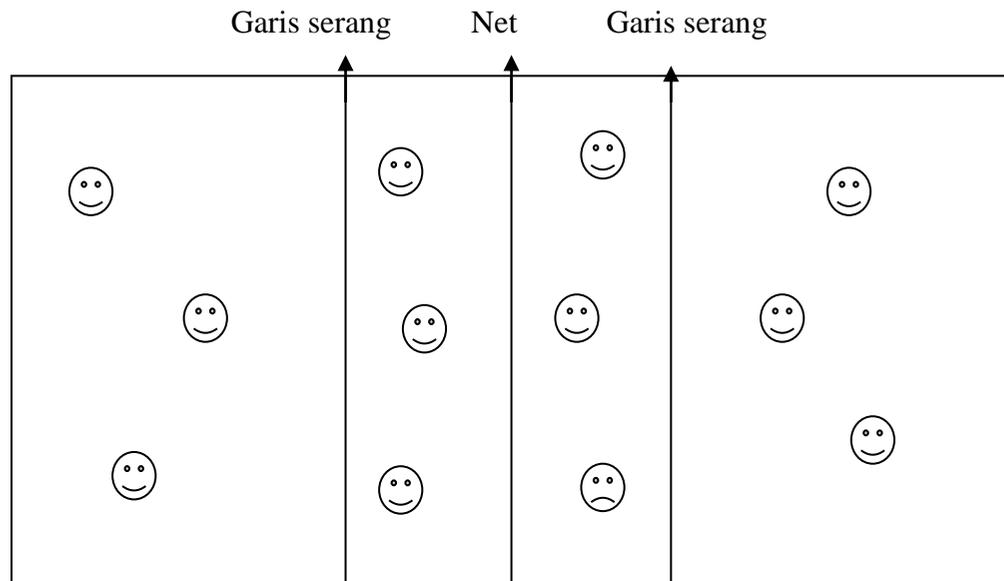
1. Pemanasan sebelum masuk ke inti
2. Mengenalkan bola sebagai bahan ajar inti

**b. Inti ( 75 menit )**

**Eksplorasi**

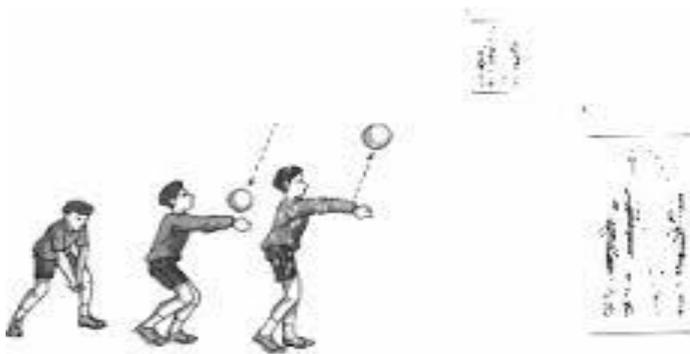
- Guru menyuruh siswa bermain voli menggunakan passing bawah sebisanya
- Dengan minimal 3 kali sentuhan

Gambar :



### Elaborasi

- Guru memberikan demonstrasi dan menjelaskan cara passing bawah yang benar



Tahap-tahap passing bawah :

#### 1. Sikap awal

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kakai di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.

#### 2. Sikap pelaksanaan

Dorongkan kedua lengan searah datangnya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada bagian bawah, di atas pergelangan tangan.

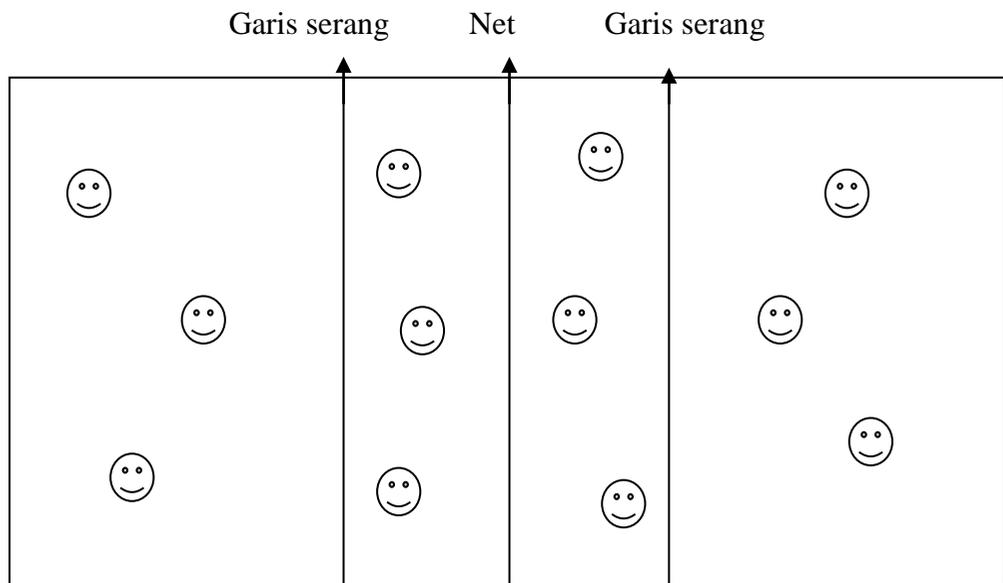
3. Sikap akhir/gerak lanjut

Tumit terangkat ,pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus,Pandangan mengikuti arah gerakan bola.Gerakan ini mwruakan gerakan dasar (fundamental) dari gerak dorong.

**Komunikasi**

- Pada game ini siswa di bagi menjadi 2 kelompok seperti sebelumnya
- Siswa melakukan game sesungguhnya
- Game dilakukan 2 set satu setnya 11 poin

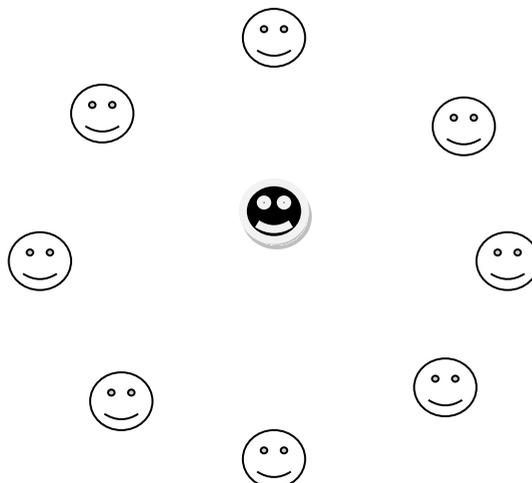
Gambar :



**c. Penutup ( 5 menit )**

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tig amenyebutkannama hewana, siswa yang tidak bias menjawab,salah berhitung atau terlalu lama mencari jawabaan maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginnan.

Gambar :



Evaluasi :

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.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## E. Penilaian

### PENILAIAN AUTENTIK BOLA VOLI, PASSING BAWAH

#### 1. TES SIKAP (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
1. Kerjasama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			

Jumlah skor maks : 15			
-----------------------	--	--	--

<p>Jumlah skor diperoleh</p> <p>Nilai = <math>\frac{\quad}{15} \times 100</math></p>
--

Keterangan:

:- skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

## 2. TES PENGETAHUAN (Kognitif)

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas

- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 1:jika mampu menjawab 1 pertanyaan di atas

Jumlah skor diperoleh	
Nilai =	_____ x 100
	16

### 3. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- a) Lakukan teknik dasar melakukan teknik dasar passing bawah

Penilaian keterampilan gerak					
Penilaian proses			Penilaian produk	Nilai akhir	Keterangan
Sikap tangan dan kaki persiapan (skor 3)	Teknik perkenaan dengan bola (skor 4)	Gerak lanjutan (skor 3)	Tes pukulan passing bawah		
.....	.....	.....	.....	.....	

#### KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan pukulan forehand dan backhand permainan tenis meja.

(Proses)

- Sikap awal

Skor 3 jika :

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
- 2) kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kakai di bagian depan.
- 3) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar,dan pandangan kea rah datangnya bola.

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria di lakukan secara benar

- Pelaksanaan Gerak

Skor 4 : jika

- 1) Pandangan mata ke arah lajunya bola
- 2) Dorongkan kedua lengan searah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat darilantai.Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan,dan
- 3) perkenaan bola tepat pada bagian bawah,di atas pergelangan tangan.

Skor 3 : jika tiga kriteria di lakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satu pun kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan Akhir

Skor 3 : jika

- 1) Tumit terangkat pinggul
- 2) pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
- 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria yang di lakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{10} \times 40$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{N. Afektif} + \text{N.Psikomotor} + \text{N.kognitif}$$

## **F. Media/alat, Bahan, Dan sumber belajar**

### 1. Media/alat

- Gambar
- Bola voli
- Cone

### 2. Bahan

- RPP

### 3. Sumber belajar

Soeharno.1982.*Dasar-dasar permainan bola voli*.FPOK IKIP Yogyakarta

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta , 8 Maret 2016**

.....

**Galih Hendra Mudhito, S.Pd.  
(13601241137)**

.....

**Muchtar Khabib**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PAKEM
Kelas / Semester	: XI (smester ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Materi	: Bola Voli (Passing Atas)
Alokasi Waktu	: 2x45 Menit

### 2. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

#### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri \*\*)

#### C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan kombinasi passing atas bola voli
4. Menjelaskan cara melakukan passing atas dengan baik

#### D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan passing atas dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan passing atas dengan benar

#### E. Materi Pembelajaran

Passing atas dalam bola voli adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman se-regu yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan namun bila mendapat kesempatan yang baik passing atas juga dapat digunakan sebagai serangan dengan menempatkan bola ke tempat yang kosong.

## F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

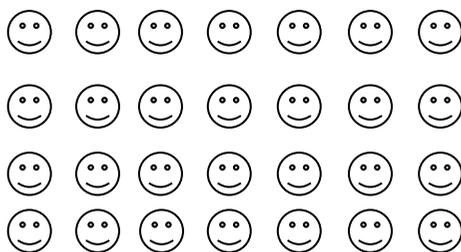
## G. Media Pembelajaran

1. Gambar tahap passing atas

## H. Langkah-Langkah Pembelajaran

### a. Pendahuluan ( 10 menit )

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)

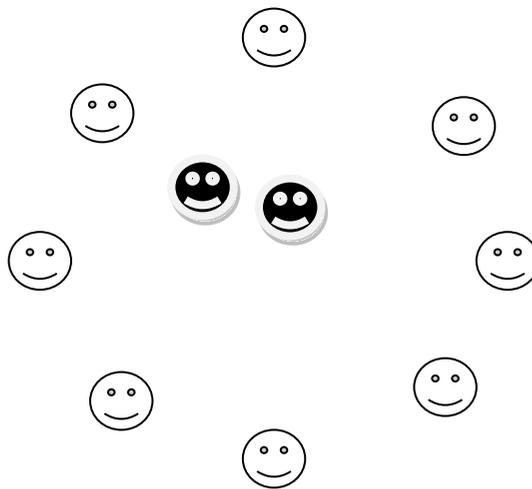


2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan Bola Voli untuk kebugaran jasmani..
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain kucing-kucingan, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing : otot tangan, otot kaki, dan persendian.

Permainan kucing kucingan :

- 2 siswa sebagai penjaga
- Lainnya mengecoh dengan cara mengoper menggunakan passing bawah ke teman
- Jika bola terkena penjaga, pengecoh yang bersalah gantiaan menjadi penjaga

Gambar :



Keterangan

-  : penjaga
-  : pengecoh

Tujuan permainan :

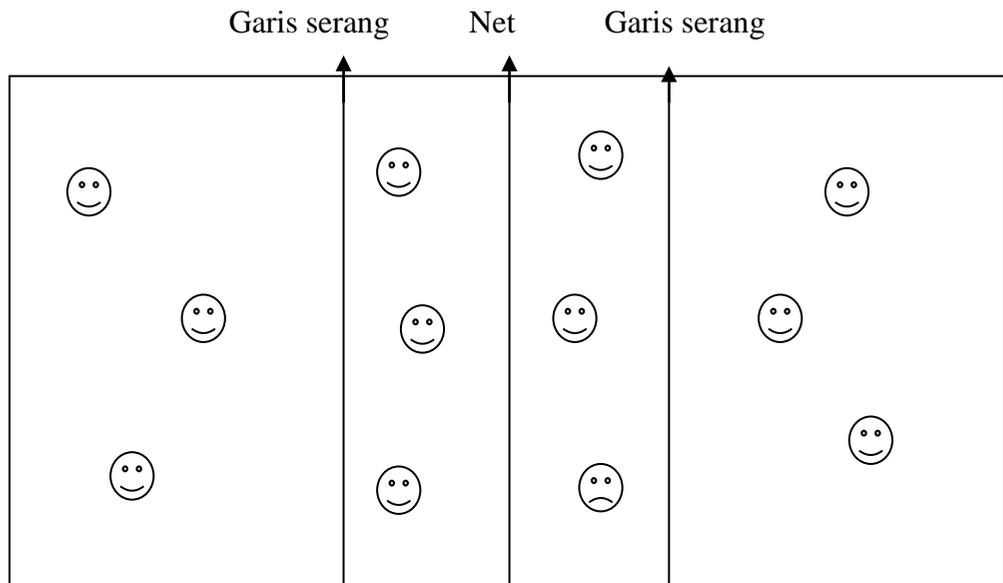
3. Pemanasan sebelum masuk ke inti
4. Mengenalkan bola sebagai bahan ajar inti

**b. Inti ( 75 menit )**

**Eksplorasi**

- Guru menyuruh siswa bermain voli menggunakan passing atas sebisanya
- Dengan minimal 3 kali sentuhan

Gambar :



### Elaborasi

- Guru memberikan demonstrasi dan menjelaskan cara passing bawah yang benar
  - a. Cara melakukan passing atas:
    - 1) Sikap permulaan
      - a) Berdiri seimbang dengan tumpuan kedua kaki
      - b) Badan agak sedikit condong ke depan
      - c) Pandangan diarahkan pada bola
      - d) Telapak tangan terbuka dan jari-jari tangan diregangkan, kedua ibu jari berdekatan dan membentuk huruf V terbalik.
    - 2) Gerakan
      - a) Dorongkan bola ke atas dengan menggunakan kedua siku hingga sikap lengan lurus
      - b) Untuk menyempurnakan gerakan, ketika melakukan passing atas kedua lutut dan badan diluruskan.
    - 3) Sikap akhir

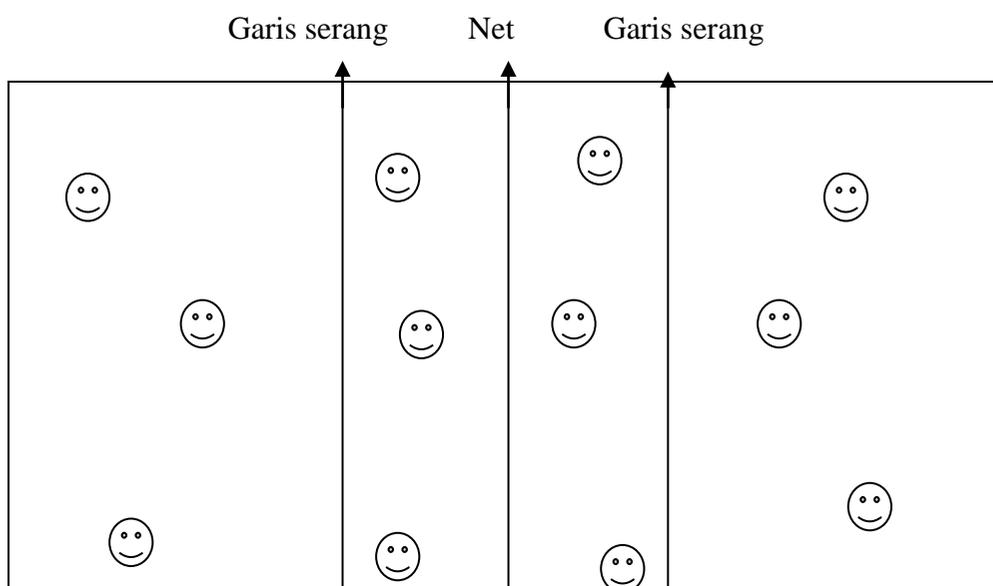
Sikap akhir diikuti dengan gerak lanjut oleh kedua lengan dan diikuti anggota tubuh lainnya.



**Komunikasi**

- Pada game ini siswa di bagi menjadi 2 kelompok seperti sebelumnya
- Siswa melakukan game sesungguhnya
- Game dilakukan 2 set satu setnya 11 poin

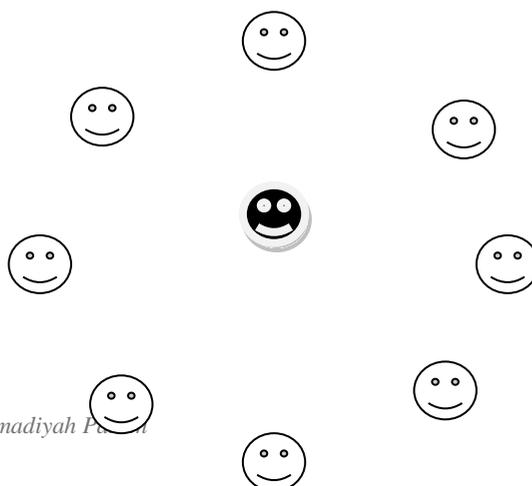
Gambar :



**c. Penutup ( 5 menit )**

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tiga amenyebutkannama hewana, siswa yang tidak bias menjawab,salah berhitung atau terlalu lama mencari jawabaan maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginnan.

Gambar :



Evaluasi :

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.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## G. Penilaian

### PENILAIAN AUTENTIK BOLA VOLI, PASSING BAWAH

#### 4. TES SIKAP (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
6. Kerjasama			
7. Tanggung Jawab			
8. Menghargai teman			
9. Disiplin			
10. Toleransi			
Jumlah skor maks : 15			

Jumlah skor diperoleh
Nilai = $\frac{\quad}{15} \times 100$

Keterangan:

:- skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

### 5. TES PENGETAHUAN (Kognitif)

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 1:jika mampu menjawab 1 pertanyaan di atas

Jumlah skor diperoleh	
Nilai =	_____ x 100
	16

### 6. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

b) Lakukan teknik dasar melakukan teknik dasar passing bawah

Penilaian keterampilan gerak					
Penilaian proses			Penilaian produk	Nilai akhir	Keterangan
Sikap tangan dan kaki persiapan (skor 3)	Teknik perkenaan dengan bola (skor 4)	Gerak lanjutan (skor 3)	Tes pukulan passing bawah		
.....	.....	.....	.....	.....	

## KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

### Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan pukulan forehand dan backhand permainan tenis meja.

(Proses)

- Sikap awal

1. Berdiri seimbang dengan tumpuan kedua kaki
2. Badan agak sedikit condong ke depan
3. Pandangan diarahkan pada bola
4. Telapak tangan terbuka dan jari-jari tangan diregangkan, kedua ibu jari berdekatan dan

Skor 3 jika : semua criteria tercapai

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria di lakukan secara benar

- Pelaksanaan Gerak

1. Dorongkan bola ke atas dengan menggunakan kedua siku hingga sikap lengan lurus
2. Untuk menyempurnakan gerakan, ketika melakukan passing atas kedua lutut dan badan diluruskan.

Skor 4 : jika semua kriteria tercapai

Skor 3 : jika 2 kriteria di lakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika tidak satu pun kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : jika

- 4) Tumit terangkat pinggul
- 5) pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
- 6) Pandangan mengikuti arah gerakan bola

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria yang di lakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{10} \times 40$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{N. Afektif} + \text{N.Psikomotor} + \text{N.kognitif}$$

## **H. Media/alat, Bahan, Dan sumber belajar**

### 4. Media/alat

- Gambar
- Bola voli
- Cone

### 5. Bahan

- RPP

### 6. Sumber belajar

Soeharno.1982.*Dasar-dasar permainan bola voli*.FPOK IKIP Yogyakarta

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta , 8 Maret 2016**

.....

**Galih Hendra Mudhito, S.Pd.  
(13601241137)**

.....

**Muchtar Khabib**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK MUHAMMADIYAH PAKEM  
Kelas / Semester : XI (smester ganjil)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Materi : Sepak bola (Passing menggunakan kaki bagian dalam)  
Alokasi Waktu : 2x45 Menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri \*\*)

C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan kombinasi passing dalam sepak bola
4. Menjelaskan cara melakukan passing dengan baik

D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan passing sepak bola dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan passing sepak bola dengan benar

E. Materi Pembelajaran

Teknik dasar sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam)

Tekhnik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam yaitu menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk mengoper dan mengarahkan bola kepada lawan.

Cara melakukan :

- a) Sikap tubuh menghadap ke arah bola
- b) Kaki tumpu diletakan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan untuk keseimbangan sedikit ditekuk kesamping badan
- c) Kaki yang digunakan untuk menendang agak ditekuk dengan cara diputar ke arah keluar.
- d) Setelah menendang, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.

#### F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

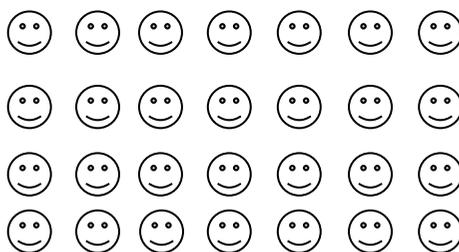
#### G. Media Pembelajaran

1. Gambar tahap passing dalam sepak bola

#### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### a. Pendahuluan ( 10 menit )

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)



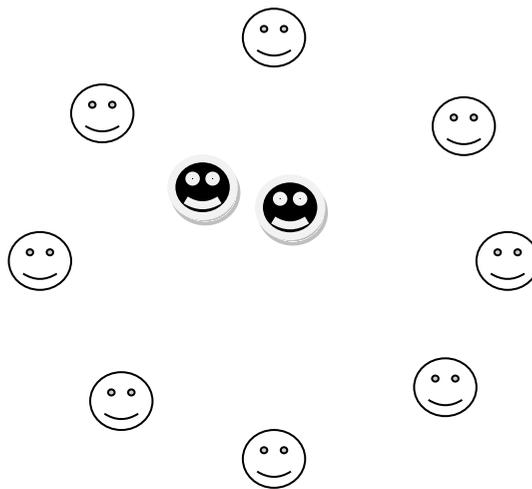
- 2) Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- 3) Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.

- 4) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- 5) Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan sepak bola untuk kebugaran jasmani..
- 6) Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi passing menggunakan kaki bagian dalam dengan cara menanyakannya kepada siswa.
- 7) Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain kucing kucingan , penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing : otot kaki, dan persendian.

Permainan kucing kucingan :

- 2 siswa sebagai penjaga
- Lainnya mengecoh dengan cara mengoper ke teman
- Jika bola terkena penjaga, pengecoh yang bersalah gantiaan menjadi penjaga

Gambar :



Keterangan



: penjaga



: pengecoh

Tujuan permainan :

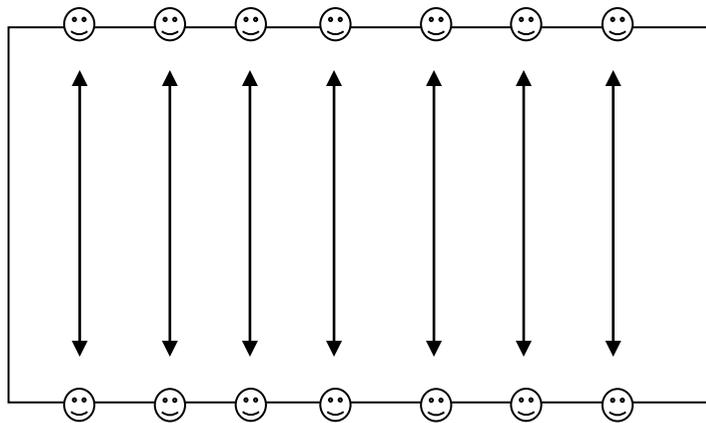
5. Pemanasan sebelum masuk ke inti
6. Mengenalkan bola sebagai bahan ajar inti

**b. Inti ( 75 menit )**

## Eksplorasi

- Guru menyuruh siswa melakukan teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam
- Siswa dibagi menjadi dua kelompok, berhadapan
- Siswa melakukan passing dengan cara berpasangan pertama dengan jarak 5m, 10 m, dan 15m ( bertahap dari dekat ke jauh)

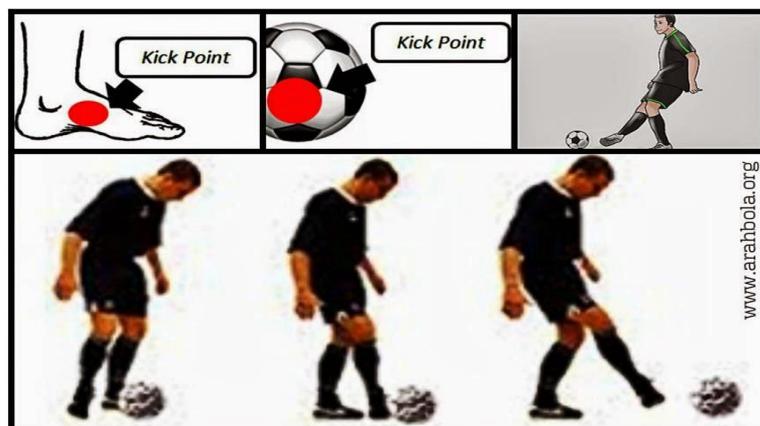
Gambar :



## Elaborasi

- Guru memberikan demonstrasi dan menjelaskan cara passing.
- Guru menjelaskan serta mempraktekan tahap-tahap passing bawah: tahap awal,perkenaan,akhir/lanjutan.

Gambar :



- Kemudian murid mempraktekan gerakan passing bawah yang sudah di jelaskan oleh guru
- Pada latihan ini siswa dibagi menjadi dua kelompok

- Setiap kelompok membentuk lingkaran dan melakukan passing bergantian

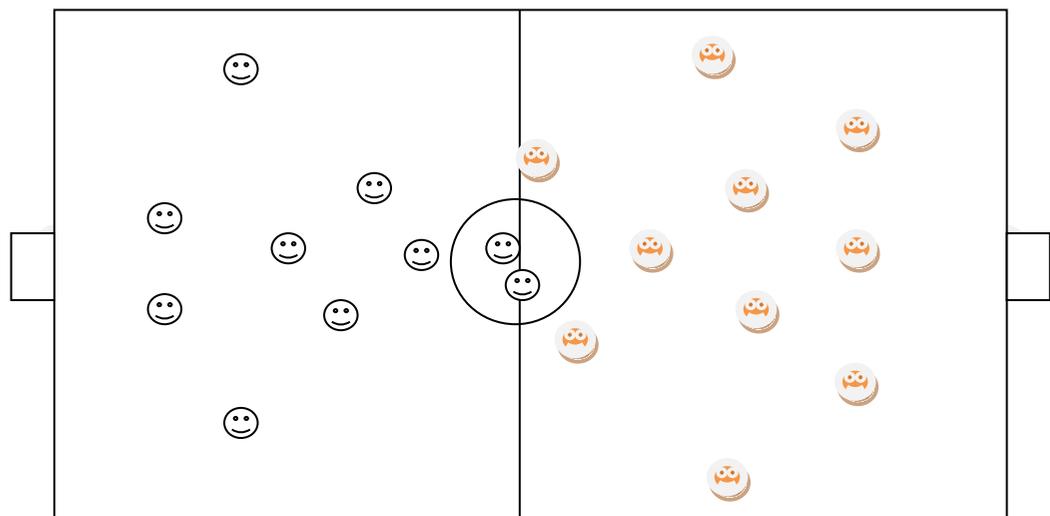
Gambar :



### Komunikasi

- Pada game ini siswa di bagi menjadi 2 kelompok
- Siswa melakukan game sesungguhnya dengan peraturan yang di modifikasi yaitu:

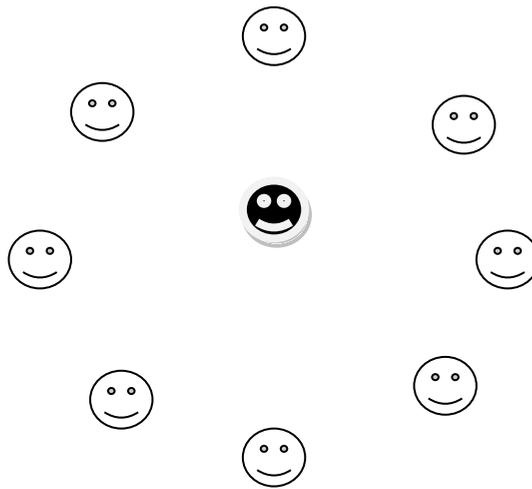
Gambar :



### c. Penutup ( 5 menit )

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tiga amenyebutkannama hewana, siswa yang tidak bias menjawab,salah berhitung atau terlalu lama mencari jawaban maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginnan.

Gambar :



Evaluasi :

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.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## H. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan unjuk kerja (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing dengan menggunakan kakibagian dalam ,dengan unsur-unsur fariasinya hasil mencipta temuan sendiri dan penalaran, yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dalam melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- penilaian proses teknik dasar permainan Sepak Bola

No	Nama Siswa	Cara meletakkan posisi kaki pada saat passing					Letak dan perkenaan saat melakukan passing					Cara arah bola dan gerak lanjutan akhir gerakan menggiring bola					Jumlah	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Kriteria :

1. Menendang dengan kaki bagian dalam
2. Menendang dengan kaki bagian dalam ada melakukan follow through
3. Menendang dengan kaki bagian dalam ada melakukan follow through dengan gerakan tangan yang anatomis

4. Menendang dengan kaki bagian dalam ada melakukan follow through dengan gerakan tangan yang anatomis tanpa melihat bola

Penskoran :

Skor 4 jika semua kriteria di lakukan

Skor 3 jika 3 kriteria yang di lakukan

Skor 2 jika 2 kriteria yang dilakukan

Skor 1 jika 1 kriteria yang dilakukan

#### b. Tes Sikap (Afektif)

penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	N A			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																					

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skoryangdiperoleh}}{\text{JumlahSkorMaksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

- Skor 1 jika siswa kurang: kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percayadiridansportifitas
- Skor 2 jika siswa Mulai menerapkan : kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percayadiridansportifitas
- Skor 3 jika siswa sudah menerapkan : kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportifitas

#### c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakboladengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3										
		1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1.																		
2.																		
3.																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9</b>																		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

### Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepakbola?
2.	Jelaskan tahap/cara mengoper bola ?
3.	Jelaskan cara mengoper bola?

### Keterangan:

- Skor 3 jika 3 soal yang di jawab benar
- Skor 2 jika hanya 2 soal yang di jawab benar
- Skor 1 jika hanya satu soal yang di jawab benar/semua jawaban salah

### 2. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							

2.							
3.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

**Keterangan :**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara Kurang dari 60%

**A. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

1. Alat

- a. Bola sepak
- b. Lapangan sepakbola
- c. Tiang gawang
- d. Peluit
- e. Lembar gaya latihan

2. Sumber Belajar

- Agus salim.2008.*Buku Pintar Sepak Bola*.Bandung:Nuansa Cendekia.
- Lesson book plan soccer

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta , 8 Maret 2016**

.....

**Galih Hendra Mudhito, M. S,Pd.  
(13601241137)**

.....

**Muchtar Khabib**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PAKEM
Kelas / Semester	: XI (smester ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Materi	: Sepak bola (Dribbling)
Alokasi Waktu	: 2x45 Menit

### A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri (\*\*)

### C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin, jujur, kerjasama, dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan kombinasi Dribbling dalam sepak bola
4. Menjelaskan cara melakukan Dribbling dengan baik

### D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin, jujur, kerjasama, dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan Dribbling sepak bola dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan Dribbling sepak bola dengan benar

### E. Materi Pembelajaran

Menggiring bola (dribbling) pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati

sasaran, mengecoh lawan, merubah irama permainan dan lain sebagainya. Teknik-teknik dasar menggiring bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

b) Badan condong ke depan.

c) Letakkan bola di depan kaki kanan.

d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam, luar atau punggung kaki dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.

e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola. Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

## F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

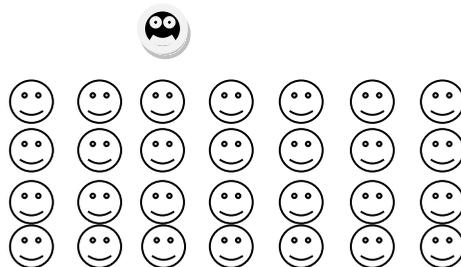
## G. Media Pembelajaran

1. Gambar tahap Dribbling dalam sepak bola

## H. Langkah-Langkah Pembelajaran

### a. Pendahuluan ( 10 menit )

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)



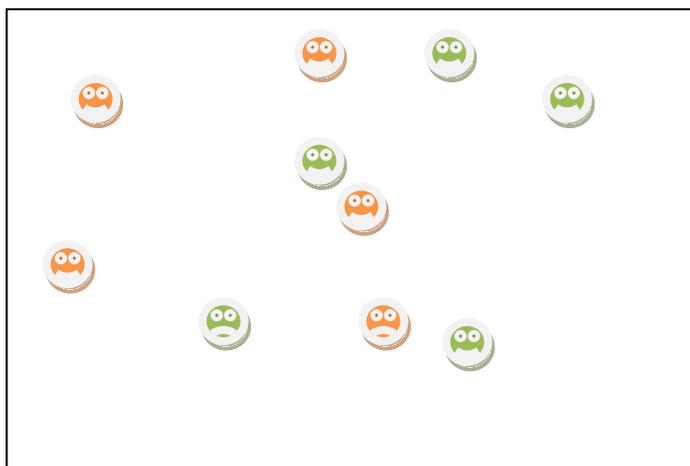
3. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
4. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
5. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
6. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan sepak bola untuk kebugaran jasmani..

7. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dengan bertanya kepada siswa .  
Apakah kalian tahu permainan bola besar, Apa saja ?  
Apakah kalian pernah menonton sepak bola ?  
Teknik apa saja yang di gunakan dalam permainan sepak bola?  
Bagai mana cara melewati musuh?
8. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain merebut ekor tali , penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing : otot kaki, dan persendian.

**Merebut ekor tali**

- Siswa dibagi menjadi dua kelompok
- Setiap siswa memasang tali rafia di celana sebagaai ekor
- Setiap kelompok menggunakan warna yang berbeda
- Setiap kelompok berusaha merebut ekor kelompok lain
- Dengan cara saling merebut di lapangan 15mx15m
- Siswa yang terebut ekornya keluar lapangan
- Kelompok yang anggotanya habis terlebih dahulu adalah kelompok yang kalah

Gambar :



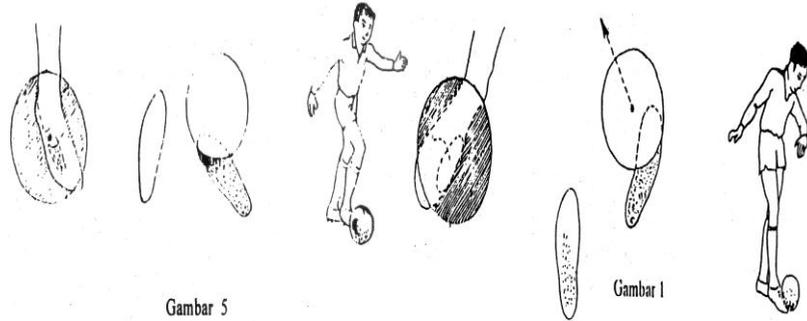
Tujuan permainan :

1. Pemanasan sebelum masuk ke inti
2. Mengenalkan bola sebagai bahan ajar inti

**b. Inti ( 75 menit )**

**Eksplorasi**

- a) Siswa membuat shaf dan setiap anak membawa bola. Siswa melakukan gerakan dribbling dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki secara berulang dengan jarak 3 meter.



- b) Aktivitas bermain menggiring bola zig-zag menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki (menggunakan kaki kanan dan kiri),  
(1) persiapan, peserta didik berdiri pada garis start, dilakukan berkelompok 2-3 peserta didik/perkelompok, menggunakan 1 buah bola untuk setiap peserta didik,  
(2) pelaksanaan, lakukan gerak menggiring bola zig-zag melewati cone yang telah terpasang.



**Elaborasi**

- Guru memberikan demonstrasi dan menjelaskan cara Dribbling
- Guru menjelaskan serta mempraktekan tahap-tahap dan perkenaan pada saat dribbling

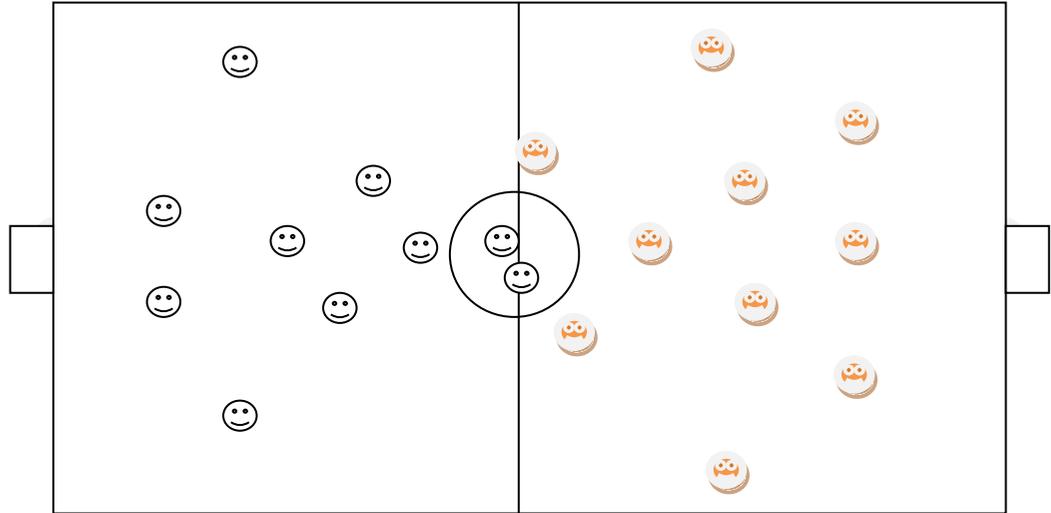
Menggiring bola dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut.

- Punggung kaki. Kegunaannya untuk menggiring bola dengan cepat lurus ke depan.
- Kaki bagian dalam dan bagian luar, untuk menggiring zig-zag, menghindari rintangan lawan, atau menggiring pada lintasan menikung.

**Komunikasi**

- Pada game ini siswa di bagi menjadi 2 kelompok
- Siswa melakukan game sesungguhnya :

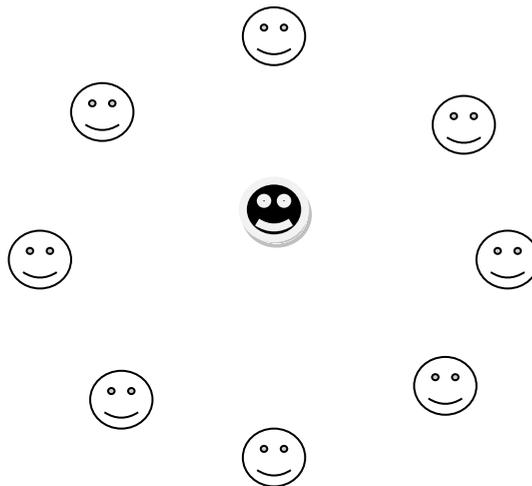
Gambar :



**c. Penutup ( 5 menit )**

Melakukan pendinginan (kelipatan dua, tiga buah ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tiga amenyebutkannama hewana, siswa yang tidak bias menjawab,salah berhitung atau terlalu lama mencari jawaban maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginnan.

Gambar :



Evaluasi :

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.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## I. Penilaian

### 3. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes Keterampilan unjuk kerja (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendanga dengan menggunakan punggung kaki, dengan unsur-unsur fariasinya hasil mencipta temuan sendiri dan penalaran, yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- penilaian proses teknik dasar permainan Sepak Bola (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Cara meletakkan posisi kaki pada saat menggiring bola					Letak dan perkenaan punggung kaki, kaki dalam, kaki luar pada saat melakukan dribel					Cara arah bola dan gerak lanjutan akhir gerakan menggiring bola					Jumlah	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

- Skor 1 jika posisi kaki pada saat menggiring bola kurang tepat, dan letak perkenaan pada kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki kurang tepat, cara arah gerak bola pada saat menggiring kurang tepat sasaran.
- Skor 2 jika posisi kaki pada saat menggiring bola sudah cukup baik, dan letak perkenaan pada kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki sudah cukup tepat, cara arah gerak bola pada saat menggiring mendekati sasaran.
- Skor 3 jika posisi kaki pada saat menggiring bola sudah tepat, dan letak perkenaan pada kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki sudah tepat, cara arah gerak bola pada saat menggiring sudah tepat sasaran.

- Skor 4 jika posisi kaki pada saat menggiring bola sangat baik, dan letak perkenaan pada kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki sangat baik, cara arah gerak bola pada saat menggiring sangat baik.

**b. Tes Sikap (Afektif)**

penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	N A				
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																						

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

- Skor 1 jika siswa kurang: kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportivitas
- Skor 2 jika siswa mulai menerapkan : kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportivitas
- Skor 3 jika siswa sudah menerapkan : kerjasama, jujur, menghargai, semangat, percaya diri dan sportivitas

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3												
1.																						
2.																						
3.																						
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9</b>																						

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepakbola!
2.	Jelaskan cara menggiring bola!
3.	Bagaimana cara menggiring bola untuk melewati lawan

### Keterangan:

- Skor 1 jika siswa kurang aktif dalam menjawab soal
- Skor 2 jika siswa cukup aktif menjawab soal
- Skor 3 jika siswa aktif menjawab soal dengan tepat.

### 4. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

### Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

## **Media, Alat, dan Sumber Belajar**

### 1. Alat

- a. Bola sepak
- b. Lapangan sepakbola
- c. Tiang gawang
- d. Peluit
- e. Lembar gaya latihan

### 2. Sumber Belajar

- Agus salim.2008.*Buku Pintar Sepak Bola*.Bandung:Nuansa Cendekia.
- Lesson book plan soccer

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta , 8 Maret 2016**

.....  
**Galih Hendra Mudhito, S.Pd.**

.....  
**Muchtar Khabib (13601241137)**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PAKEM
Kelas / Semester	: XII(smester ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Materi	: Bola Voli (sistem penyerangan)
Alokasi Waktu	: 2x45 Menit

### 8. Standar Kompetensi

17. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

#### B. Kompetensi Dasar

17.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama

#### C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan kombinasi serangan /smash bola voli
4. Menjelaskan cara melakukan serangan dengan baik

#### D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan serangan dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan serangan dengan benar

#### E. Materi Pembelajaran

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi FIVB (Federation Internationale de

Volleyball) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

#### F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

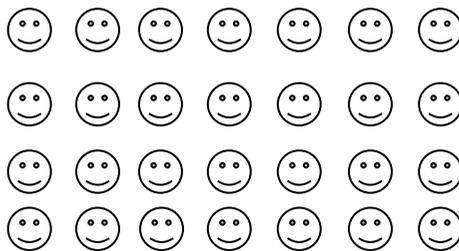
#### G. Media Pembelajaran

1. Gambar pola penyerangan dalam bola voli

#### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### a. Pendahuluan ( 10 menit )

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)

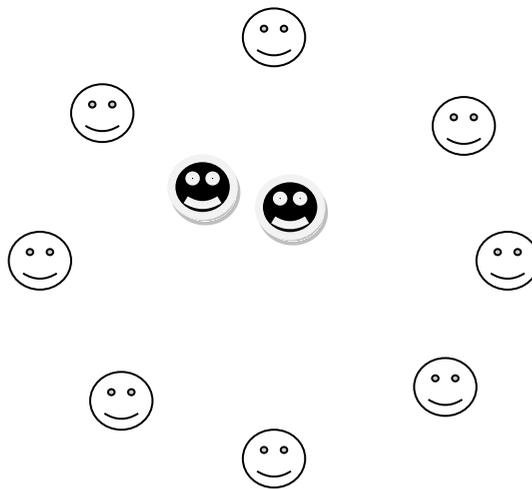


3. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
4. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
5. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
6. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan Bola Voli untuk kebugaran jasmani..
7. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
8. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain kucing-kucingan, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing : otot tangan, otot kaki, dan persendian.

Permainan kucing kucingan :

- 2 siswa sebagai penjaga
- Lainnya mengecoh dengan cara mengoper menggunakan passing bawah ke teman
- Jika bola terkena penjaga, pengecoh yang bersalah gantiaan menjadi penjaga

Gambar :



Keterangan

-  : penjaga
-  : pengecoh

Tujuan permainan :

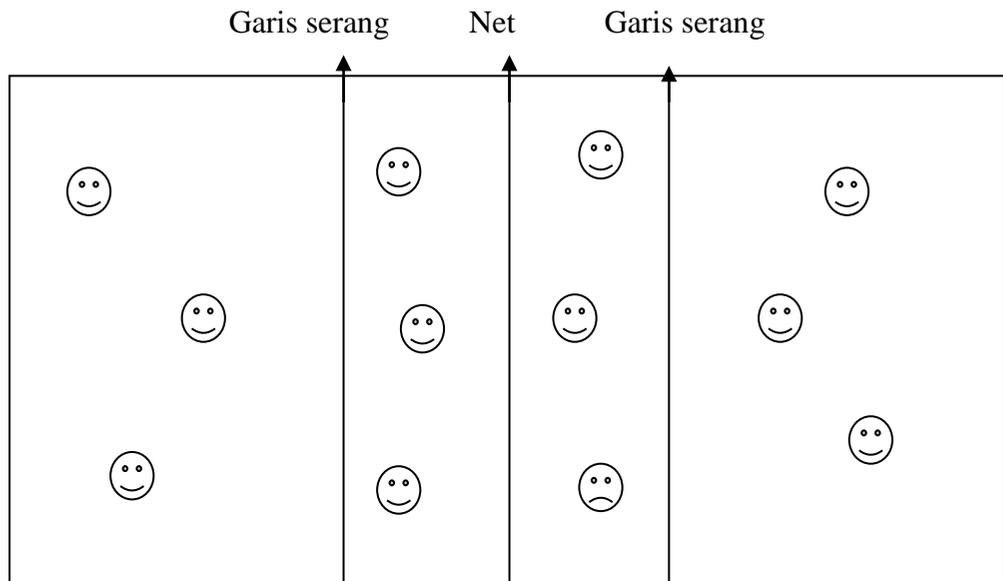
- Pemanasan sebelum masuk ke inti
- Mengenalkan bola sebagai bahan ajar inti

**b. Inti ( 75 menit )**

**Eksplorasi**

- Guru menyuruh siswa bermain voli sebisanya

Gambar :



### Elaborasi

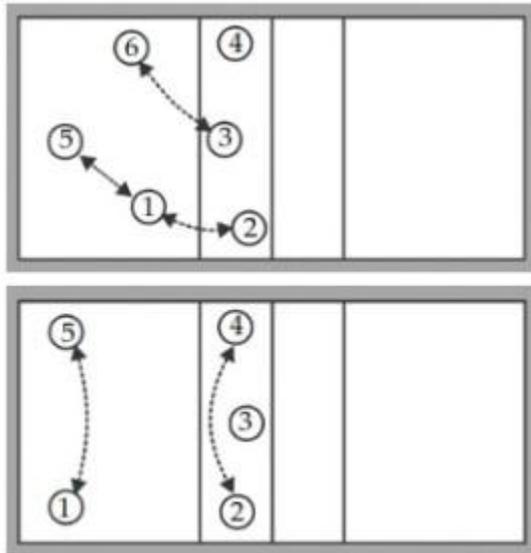
- Guru memberitahu macam-macam sistim penyerangan



sistem penyerangan dalam permainan bola voli di bagi menjadi berikut :

1. Sistem penyerangan 4 Sm - 3 Su ( 4 smasher – 2 set-upper )
2. Sistem penyerangan 4 Sm - 1 Su - 1 U ( 4 smaher – 1 set-upper – 1 universaler )
3. Sistem penyerangan 5 sm - 1 Su ( 5 smasher – 1 set-upper )

**Gambar system serangan 4 Sm - 3 Su ( 4 smasher – 2 set-upper )**

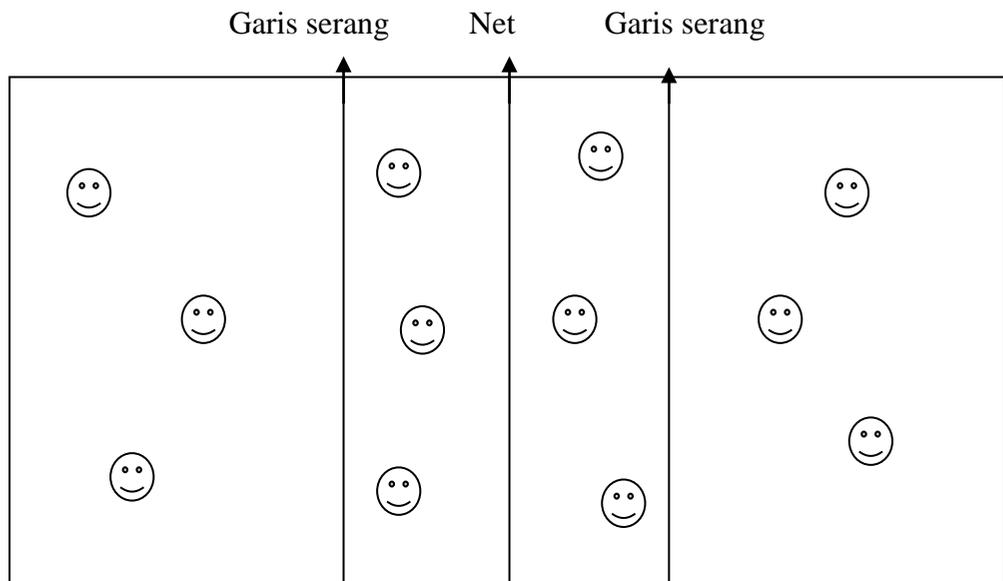


Formasi melindungi penyerang (cover).

### Komunikasi

- Pada game ini siswa di bagi menjadi 2 kelompok seperti sebelumnya
- Siswa melakukan game sesungguhnya
- Game dilakukan 2 set satu setnya 11 poin

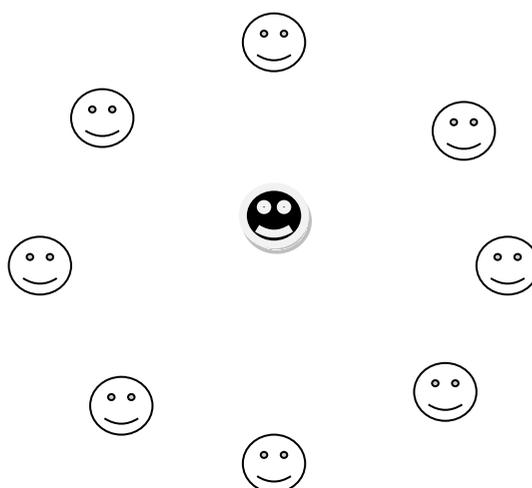
Gambar :



### c. Penutup ( 5 menit )

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tiga amenyebutkannama hewana, siswa yang tidak bias menjawab,salah berhitung atau terlalu lama mencari jawaban maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginnan.

Gambar :



Evaluasi :

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.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.



-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

## 2. TES PENGETAHUAN (Kognitif)

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 1:jika mampu menjawab 1 pertanyaan di atas

Jumlah skor diperoleh	
Nilai =	_____ x 20
	16

## 3. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Criteria	Skor
Mensmash	
Mengkofer	
Rotasi	
jumlah	

### KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

#### Mensmash

- Skor 3 jika melakukan smash dengan baik
- Skor 2 jika melakukan smash kurang baik
- Skor 1 jika belum bisa melakukan smash

#### Mengkofer

- Skor 3 jika melakukan cofer dengan baik
- Skor 2 jika melakukan cofer kurang baik
- Skor 1 jika belum bisa melakukan cofer

#### Rotasi

- Skor 3 jika melakukan rotasi dengan baik
- Skor 2 jika masih bingung/ragu-ragu dalam rotasi
- Skor 1 jika belum bisa melakukan rotasi
- 

Jumlah skor diperoleh	
Nilai =	$\frac{\quad}{9} \times 40$

**Nilai akhir = N. Afektif +N.Psikomotor+N.kognitif**

### **C. Media/alat, Bahan, Dan sumber belajar**

#### 7. Media/alat

- Gambar
- Bola voli
- Cone

#### 8. Bahan

- RPP

#### 9. Sumber belajar

Soeharno.1982.*Dasar-dasar permainan bola voli*.FPOK IKIP Yogyakarta

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta , 8 Maret 2016**

.....

**Galih Hendra Mudhito, S.Pd.  
(13601241137)**

.....

**Muchtar Khabib**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PAKEM
Kelas / Semester	: XII (smester ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Materi	: Bola Voli (system pertahanan)
Alokasi Waktu	: 2x45 Menit

### A. Standar Kompetensi

17. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### B. Kompetensi Dasar

17.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama

### C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin, jujur, kerjasama, dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan kombinasi pertahanan dalam bola voli
4. Menjelaskan cara melakukan pertahanan dengan baik

### D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin, jujur, kerjasama, dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan pertahanan bola voli dengan benar
4. Siswa mampu menjelaskan cara melakukan block dengan benar

### E. Materi Pembelajaran

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua

orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi FIVB (Federation Internationale de Volleyball)<sup>1</sup> sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

#### F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

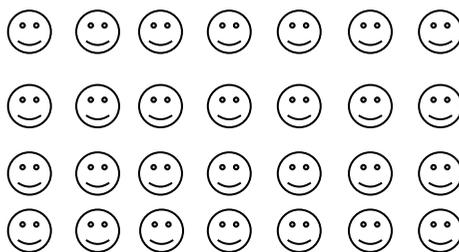
#### G. Media Pembelajaran

1. Gambar sistim pertahanan dalam bola voli

#### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### a. **Pendahuluan ( 10 menit )**

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)

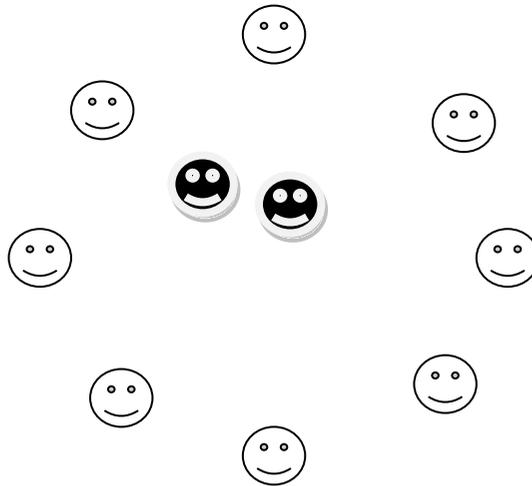


2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatn.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan Bola Voli untuk kebugaran jasmani..
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain kucing kucingan , penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing : otot tangan,otot kaki, dan persendian.

Permainan kucing kucingan :

- 2 siswa sebagai penjaga
- Lainnya mengecoh dengan cara mengoper menggunakan passing bawah ke teman
- Jika bola terkena penjaga, pengecoh yang bersalah gantiaan menjadi penjaga

Gambar :



Keterangan



: penjaga



: pengecoh

Tujuan permainan :

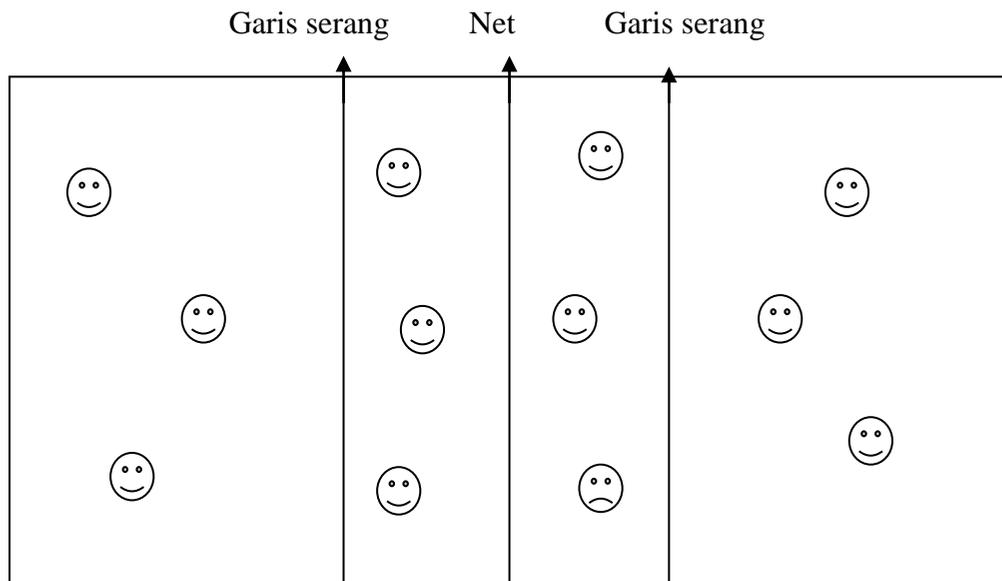
- B. Pemanasan sebelum masuk ke inti
- C. Mengenalkan bola sebagai bahan ajar inti

**b. Inti ( 75 menit )**

## Eksplorasi

- Guru menyuruh siswa bermain voli sebisanya

Gambar :

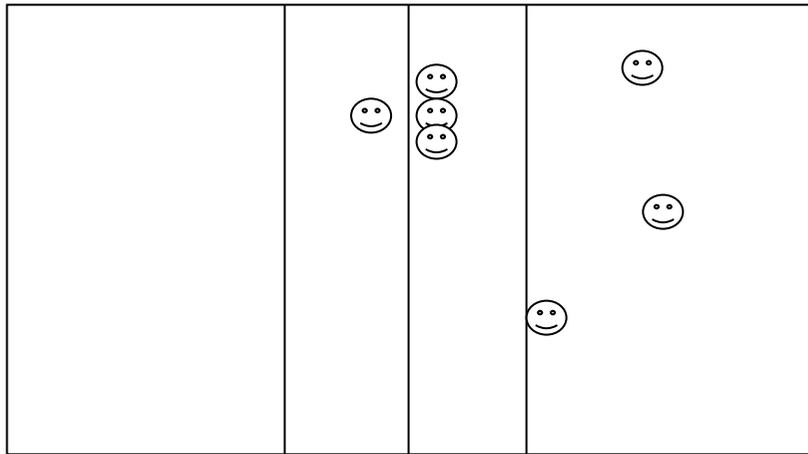


## Elaborasi

- Guru member tahu cara pertahanan terhadap smash
- Pertahanan terhadap smash ( spike )
- Sistem pertahanan terhadap spike dapat dibedakan menjadi .
  - a. Sistem 1 : 3 : 2
  - b. Sistem 2 : 1 : 3
  - c. System 3 : 1 : 2
  - d. Sistem 3 : 0 : 3



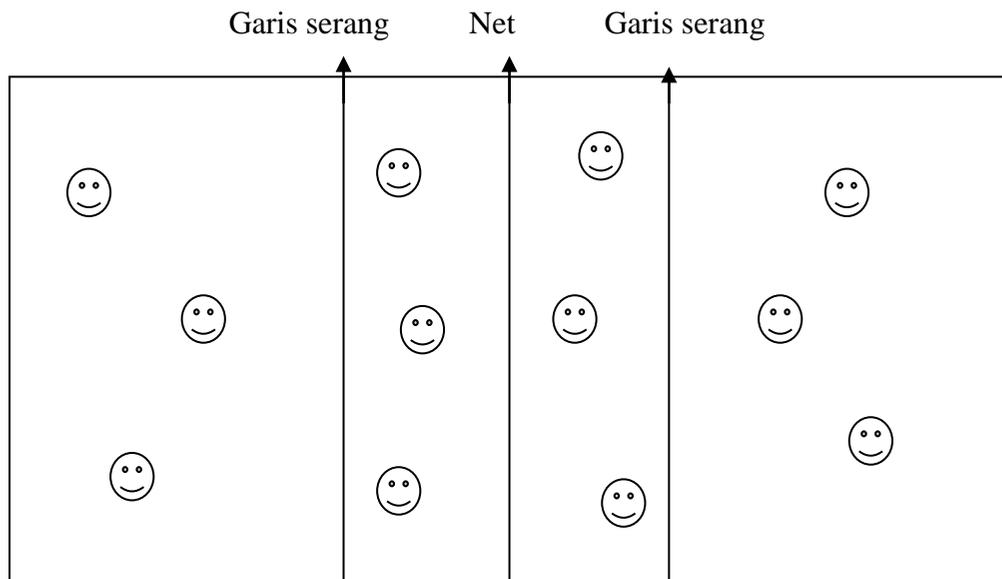
### Gambar system pertahanan 3:0:3



### Komunikasi

- Pada game ini siswa di bagi menjadi 2 kelompok seperti sebelumnya
- Siswa melakukan game sesungguhnya
- Game dilakukan 2 set satu setnya 11 poin

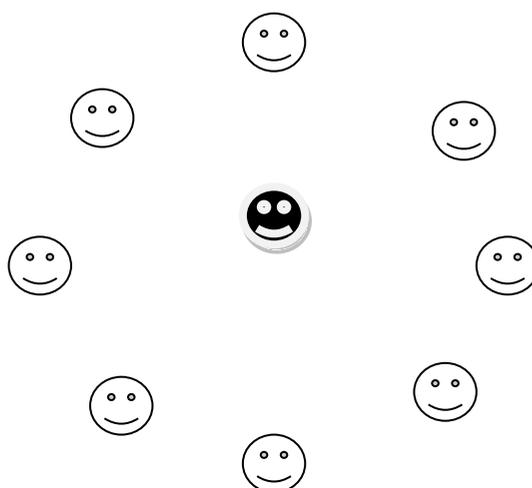
Gambar :



### c. Penutup ( 5 menit )

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tig amenyebutkannama hewana, siswa yang tidak bias menjawab,salah berhitung atau terlalu lama mencari jawaban maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginnan.

Gambar :



Evaluasi :

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.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## I. Penilaian

### PENILAIAN AUTENTIK BOLA VOLI, PASSING BAWAH

#### A. TES SIKAP (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
16. Kerjasama			
17. Tanggung Jawab			
18. Menghargai teman			
19. Disiplin			
20. Toleransi			
Jumlah skor maks : 15			

Jumlah skor diperoleh
Nilai = $\frac{\quad}{15} \times 40$

Keterangan:

-: skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman,

disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman,

disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

### B. TES PENGETAHUAN (Kognitif)

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 1:jika mampu menjawab 1 pertanyaan di atas

Jumlah skor diperoleh
Nilai = _____ x 20
16

### C. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Criteria	Skor
Mengeblok	
Mengkofer	
Rotasi	
jumlah	

### KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

#### Mengeblok

- Skor 3 jika melakukan blok dengan baik
- Skor 2 jika melakukan blok kurang baik
- Skor 1 jika belum bisa melakukan blok

#### Mengkofer

- Skor 3 jika melakukan cofer dengan baik
- Skor 2 jika melakukan cofer kurang baik
- Skor 1 jika belum bisa melakukan cofer

#### Rotasi

- Skor 3 jika melakukan rotasi dengan baik
- Skor 2 jika masih bingung/ragu-ragu dalam rotasi
- Skor 1 jika belum bisa melakukan rotasi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{9} \times 40$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{N. Afektif} + \text{N.Psikomotor} + \text{N.kognitif}$$

## **J. Media/alat, Bahan, Dan sumber belajar**

### 1. Media/alat

- Gambar
- Bola voli
- Cone

### 2. Bahan

- RPP

### 3. Sumber belajar

Soeharno.1982.*Dasar-dasar permainan bola voli*.FPOK IKIP Yogyakarta

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta , 8 Maret 2016**

.....

**Galih Hendra Mudhito, S.Pd.  
(13601241137)**

.....

**Muchtar Khabib**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PAKEM
Kelas / Semester	: XI (smester ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Materi	: Tenis meja (Pukulan forehand dan backhand)
Alokasi Waktu	: 2x45 Menit

### A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri (\*\*)

### C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin, jujur, kerjasama, dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan kombinasi pukulan forehand dan backhand dalam tenis meja
4. Menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand dengan baik

### D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin, jujur, kerjasama, dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan pukulan forehand dan backhand dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand dengan benar

### E. Materi Pembelajaran

Tenis meja adalah cabang olahraga yang dimainkan dalam gedung oleh dua pemain atau empat pemain.

#### **Teknik Memukul**

Pada dasarnya ada dua teknik memukul dalam tenis meja yaitu forehand dan backhand. Pukulan forehand memiliki keunggulan pada kerasnya laju bola sedangkan pukulan backhand akan mempermudah untuk menghadapi pukulan backspin dan topspin. Kedua teknik memukul ini mendasari berbagai jenis pukulan.

#### F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

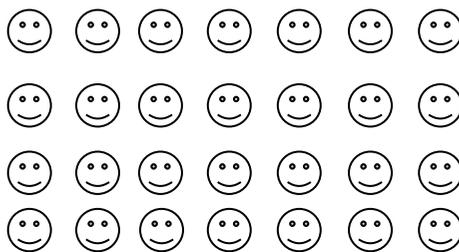
#### G. Media Pembelajaran

1. Gambar forehand dan backhand

#### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### a. Pendahuluan ( 10 menit )

- 1) Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)



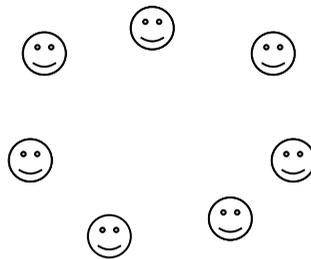
- 2) Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
- 3) Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
- 4) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- 5) Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan tenis meja untuk kebugaran jasmani..
- 6) Melakukan apersepsi
  - Apakah kalian pernah bermain tenis meja ?
  - Apakah kalian pernah menonton tenis meja?
  - Apakah tujuan permainan tersebut?

- Bagaimana cara agar tim bisa menang?
- Guru terus memancing siswa agar menjawab jawaban sesuai yang di harapkan guru. Misal dengan pukulan forehand dan backhand. Dengan tujuan untuk menjembatani siswa sebelum memasuki materi inti yang akan diberikan.

7) Melakukan pemanasan dalam bentuk penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan tenis meja : Otot tangan, dan persendian.

8) Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan “**passing runtut**”

- Siswa membentuk lingkaran
- Timbang bola menggunakan bet
- Kemudian operkan ke teman yang lain
- lakukan berulang kali



Tujuan permainan :

- 9) Pemanasan sebelum masuk ke inti
- 10) Mengenalkan bola sebagai bahan ajar inti

## b. Inti ( 75 menit )

### Eksplorasi

- Guru menyuruh siswa bermain tenis meja sebisanya
- Bergantian, selama 10 menit

### Elaborasi

- Guru memberikan demonstrasi dan menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand yang baik dan benar
- Guru mengajarkan service terlebih dahulu dan bagaimana mendapatkan point serta rotasi pemain yang benar

### Pukulan Forehand

- Pukulan forehand dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh (sabto adi dan mu'arifin, 1994:16). Cara melakukan pukulan

ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, Lalu gerakan tangan yang memegang bet kearah pinggang (bila tidak kidal gerakan kearah kanan), siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat.Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedepan tanpa merubah siku.



### Pukulan backhand

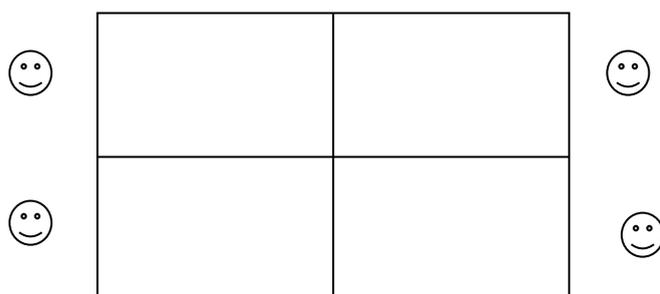
- Pukulan backhand dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan (Sapto Adi dan Mu'arifin,1994:17). Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakan tangan kearah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat.Gerakkan tangan dan bet kearah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus.



### Komunikasi

- Siswa melakukan game sesungguhnya dengan 2 vs 2
- Dengan game 11point
- Menggunakan realy point
- Servis 2 kali

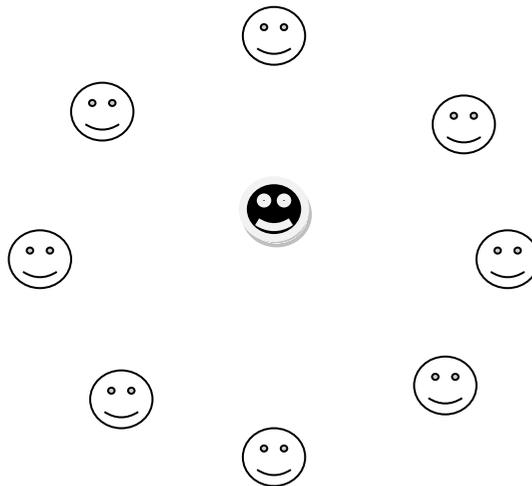
Gambar :



**c. Penutup ( 5 menit )**

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tiga menyebutkan nama hewan, siswa yang tidak bias menjawab, salah berhitung atau terlalu lama mencari jawaban maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginan.

Gambar :



Evaluasi :

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.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## I. Penilaian

### PENILAIAN AUTENTIK BOLA VOLI, PASSING BAWAH

#### a. TES SIKAP (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
21. Kerjasama			
22. Tanggung Jawab			
23. Menghargai teman			
24. Disiplin			
25. Toleransi			
Jumlah skor maks : 15			

Jumlah skor diperoleh
Nilai = $\frac{\quad}{15} \times 100$

Keterangan:

:- skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

**b. TES PENGETAHUAN (Kognitif)**

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 1:jika mampu menjawab 1 pertanyaan di atas

Jumlah skor diperoleh	
Nilai =	_____ x 100
	16

**c. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)**

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

c) Lakukan teknik dasar melakukan teknik dasar passing bawah

Penilaian keterampilan gerak
------------------------------

Penilaian proses			Penilaian produk	Nilai akhir	Keterangan
Sikap tangan dan kaki persiapan (skor 3)	Teknik perkenaan dengan bola (skor 4)	Gerak lanjutan (skor 3)	Tes pukulan passing bawah		
.....	.....	.....	.....	.....	

## KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

### Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan pukulan forehand dan backhand permainan tenis meja.

(Proses)

- Sikap awal

Skor 3 jika :

- 4) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
- 5) kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kakai di bagian depan.
- 6) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar,dan pandangan kea rah datangnya bola.

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria di lakukan secara benar

- Pelaksanaan Gerak

Skor 4 : jika

- 1) Pandangan mata kea rah lajunya bola
- 2) Dorongkan kedua lengan searah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat darilantai.Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan,dan
- 3 perkenaan bola tepat pada bagian bawah,di atas pergelangan tangan.

Skor 3 : jika tiga kriteria di lakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satu pun kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan Akhir

Skor 3 : jika

- Tumit terangkat pinggul
- pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
- Pandangan mengikuti arah gerakan bola

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang di lakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria yang di lakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{10} \times 40$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{N. Afektif} + \text{N.Psikomotor} + \text{N.kognitif}$$

## **J. Media/alat, Bahan, Dan sumber belajar**

### 1. Media/alat

- Gambar
- Bola tenis meja
- Bet

### 2. Bahan

- RPP

### 3. Sumber belajar

Soeharno.1982.*Dasar-dasar permainan bola voli*.FPOK IKIP Yogyakarta

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta , 8 Maret 2016**

.....

**Galih Hendra Mudhito, S.Pd.  
(13601241137)**

.....

**Muchtar Khabib**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PAKEM
Kelas / Semester	: XI (smester ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Materi	: Senam Lantai (roll depan dan belakang)
Alokasi Waktu	: 2x45 Menit

### A. Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan berbagai keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya .

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman.

### C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Melakukan ketrampilan senam lantai yaitu roll depan dan belakang
4. Menjelaskan cara melakukan roll depan dan belakang dengan baik

### D. Tujuan

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap disiplin,jujur,kerjasama,dan semangat selama mengikuti pembelajaran
3. Siswa mampu melakukan roll depan dan belakang dengan benar
4. Siswa mampu Menjelaskan cara melakukan roll depan dan belakang dengan benar

### E. Materi Pembelajaran

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau lapangan dengan menggunakan matras. unsur-unsur gerakan senam lantai terdiri dari gerakan mengguling, meloncat, melompat,

berputar di udara, menumpu dengan tangan, menumpu dengan kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat belakang maupun meloncat ke depan. Senam lantai disebut juga dengan latihan bebas karena pada saat melakukan senam lantai tidak menggunakan alat apapun. Gerakan pada senam lantai dimulai dari komposisi gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan berat, dan gerakan akrobatik, yang mengandung gerakan ketangkasan, keluwesan, keseimbangan.

#### F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (game)

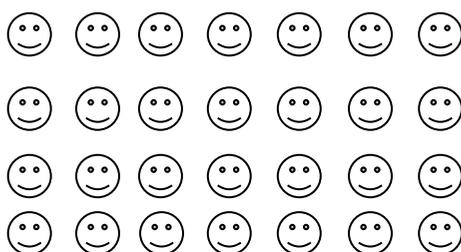
#### G. Media Pembelajaran

1. Gambar tahap roll depan dan belakang

#### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

##### a. Pendahuluan ( 10 menit )

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)



- B. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
- C. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
- D. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- E. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat senam lantai untuk kebugaran jasmani..
- F. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

G. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain kucing kucingan , penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan passing : otot tangan,otot kaki, dan persendian.

**b. Inti ( 75 menit )**

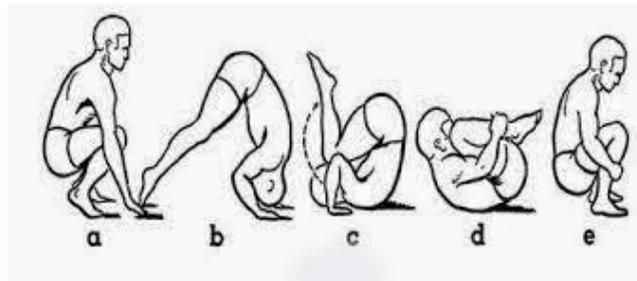
**Eksplorasi**

- Guru mengecek kemampuan awal siswa dengan member pertanyaan
- Apakah kalian tahu senam lantai?
- Apa saja?
- Bagaimana cara melakukan roll depan dan belakang dengan benar?

**Elaborasi**

- Guru memberikan demonstrasi dan menjelaskan cara melakukan roll depan dan belakang yang benar

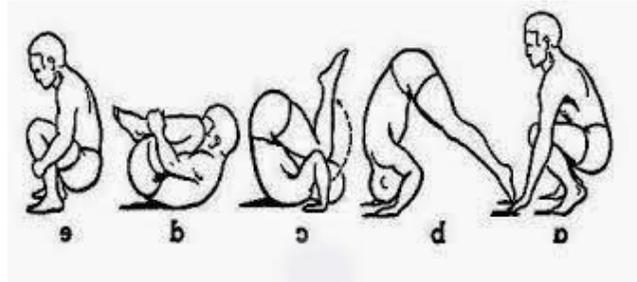
**Teknik Roll depan**



*Teknik Dasar Roll Depan*

- Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
- Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- Kembali kesikap semula atau berdiri

## Teknik Roll Belakang



*Teknik Dasar Roll Belakang*

- Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
- Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga.
- Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dejatuhkan ke belakang kepala.
- Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
- Dorong lengan ke atas.
- Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

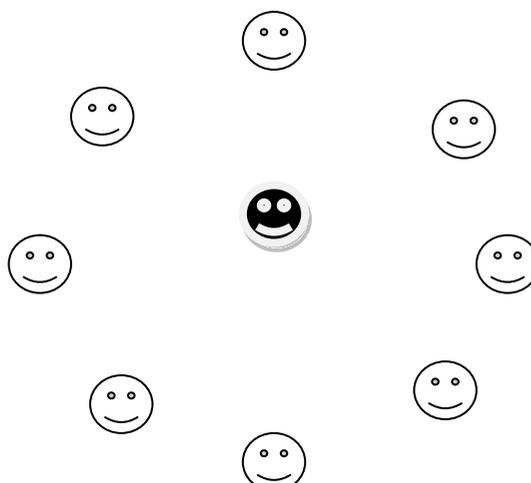
## Komunikasi

- Melakukan gerakan rol depan dan belakang sesuai tahap dan cara yang benar

### c. Penutup ( 5 menit )

Melakukan pendinginan (kelipatan tiga hewan ) dengan membentuk lingkaran dan berhitung dengan kelipatan tiga amenyebutkannama hewana, siswa yang tidak bias menjawab,salah berhitung atau terlalu lama mencari jawabaan maju ke engah mencontohkan gerakan pendinginnan.

Gambar :



Evaluasi :

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.

- Berbaris
- Berdoa
- Kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

## I. Penilaian

### PENILAIAN AUTENTIK BOLA VOLI, PASSING BAWAH

#### A. TES SIKAP (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan permainan tenis meja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

PERILAKU YANG DINILAI	BAIK	SEDANG	KURANG
26. Kerjasama			
27. Tanggung Jawab			
28. Menghargai teman			
29. Disiplin			
30. Toleransi			
Jumlah skor maks : 15			

Jumlah skor diperoleh
Nilai = $\frac{\quad}{15} \times 100$

Keterangan:

:- skor 3 jika siswa telah melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi sangat baik.

-Skor 2, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi cukup baik/sedang.

-Skor 1, jika siswa melakukan kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi, tetapi masih kurang baik.

**B. TES PENGETAHUAN (Kognitif)**

NO	BUTIR PERTANYAAN	KRITERIA PENSEKORAN				NILAI AKHIR
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melakukan awalan teknik passing bawah					
2	Jelaskan cara melakukan perkenaan saat melakukan passing bawah					
3	Jelaskan cara melakukan passing bawah tahap lanjutan					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah					

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar bola voli, awalan, perkenaan , dan tahap lanjutan
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan 3 pertanyaan diatas
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjeaskan 2 pertanyaan diatas
- Skor 1:jika mampu menjawab 1 pertanyaan di atas

Jumlah skor diperoleh	
Nilai =	_____ x 100
	16

**C. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)**

- Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.

- Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
- Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- Kembali kesikap semula atau berdiri
- Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
- Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga.
- Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dejatuhkan ke belakang kepala.
- Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
- Dorong lengan ke atas.
- Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

### **Penskoran**

skor 11 jika ke 11 kriteria diatas terwujud

skor 10 jika hanya 10 kriteria yang muncul dan seterusnya sampai

skor 1 jika hanya 1 kriteria yang muncul

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor diperoleh}}{11} \times 40$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{N. Afektif} + \text{N.Psikomotor} + \text{N.kognitif}$$

## **J. Media/alat, Bahan, Dansumber belajar**

### 10. Media/alat

- Gambar
- Bola voli
- Cone

### 11. Bahan

- RPP

### 12. Sumber belajar

<http://www.aak-share.com/2014/05/rolldepan-dan-roll-belakang-sebenarnya.html>

**Mengetahui,  
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta , 8 Maret 2016**

.....

**Galih Hendra Mudhito, S.Pd.  
(13601241137)**

.....

**Muchtar Khabib**

## DOKUMENTASI KEGIATAN PPL

### MENGAJAR BOLA VOLI



### MENGAJAR TENIS MEJA



MENGAJAR SEPAK BOLA



MENGAJAR SENAM LANTAI



TUGAS PIKET



ADMINISTRASI SEKOLAH



OUTBOND MPLS



PBB MPLS



MENJAGA SISWA SAKIT



MENGAWASI UTS



MENGECHAT LAPANGAN VOLI



ANGGOTA KELOMPOK PPL SMK  
MUHAMMADIYAH PAKEM

