

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
PERIODE 10 AGUSTUS - 12 SEPTEMBER 2015
SMP N 3 SENTOLO

Kaliagung, Sentolo, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta

Laporan ini disusun sebagai pertanggung jawaban pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tahun Akademik 2015/2016



Disusun Oleh :

Nungki Fortuna Dewi

12601241008

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

2015

LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Sekolah : SMP N 3 Sentolo

Alamat Sekolah : Desa Kaliagung, Kecamatan Sentolo, Kabupaten
Kulon Progo

Pelaksanaan PPL : 10 Agustus – 12 September 2015

Nama Praktikan : Nungki Fortuna Dewi

NIM : 12601241008

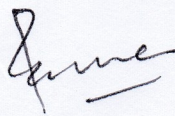
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

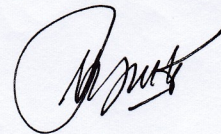
Mengesahkan,

Dosen Pembimbing



Ermawan Susanto, M.Pd
NIP.19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP.19670716 200701 1 021

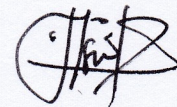
Mengetahui

Kepala Sekolah



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

Koordinator PPL
SMP Negeri 3 Sentolo



Suwarni, S.Pd.
NIP. 19670607 199802 2 002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP NEGERI 3 SENTOLO tanpa ada halangan yang berarti sampai tersusunnya laporan ini.

Laporan ini disusun dalam rangka untuk memenuhi tugas mata kuliah Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang mana merupakan mata kuliah wajib lulus bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015 bertujuan untuk membentuk pribadi calon pendidik bangsa yang memiliki keunggulan dalam kualitas dan berdedikasi tinggi, dengan mengetahui apa saja tugas seorang pendidik, serta di dalam pelaksanaannya memberikan bekal pengalaman yang tidak mungkin didapatkan jika hanya mengikuti perkuliahan di dalam kelas saja.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih ditujukan kepada :

1. Tuhan TME yang telah memberikan kekuatan dan lindungan-Nya.
2. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang merupakan pelindung dalam kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL).
3. Ketua LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf, yang telah memberikan segala daya dan upaya demi kelancaran pelaksanaan kegiatan PPL.
4. Bapak Drs. Cipto Budy Handoyo, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan kepada mahasiswa PPL 2015 di SMP N 3 Sentolo.
5. Ibu Dra. Praptinah, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Sentolo yang telah berkenan menerima mahasiswa praktikan dan memberikan kesempatan serta fasilitas selama kegiatan PPL berlangsung di SMP Negeri 3 Ssentolo.
6. Ibu Suwarni, S.Pd selaku koordinator PPL SMP N 3 Sentolo yang telah menerima, mengarahkan dan membimbing kami dengan baik.
7. Bapak Ermawan Susanto, M.Pd selaku DPL PPL prodi yang telah berkenan membimbing dan memberikan arahan selama berlangsungnya kegiatan PPL UNY 2015.

8. Bapak Sugiyanto, S.Pd.Jas selaku guru pembimbing PPL di SMP Negeri 3 Sentolo yang telah banyak memberikan kesempatan, arahan, dan bimbingannya sehingga kegiatan PPL dapat terlaksana sesuai jadwal.
9. Bapak dan ibu guru serta karyawan SMP Negeri 3 Sentolo atas kerjasama dan bantuannya kepada kami selama pelaksanaan PPL berlangsung.
10. Teman-teman PPL UNY 2015, atas kerjasama dan kekompakannya selama ini. Kalian semua adalah pengalaman yang paling berharga buat saya.
11. Siswa-siswi SMP Negeri 3 Sentolo terutama kelas VII dan VIII yang telah membantu dan ikut mendukung selama pelaksanaan PPL.
12. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya program PPL UNY 2015 di SMP Negeri 3 Sentolo.

Semoga apa yang kami lakukan menjadikan tambahan ilmu, wawasan, dan pengalaman bagi kami serta dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi semua pihak baik warga sekolah SMP Negeri 3 Sentolo, masyarakat sekitar, maupun pembaca.

Sebagaimana kata pepatah “tiada gading yang tak retak”, maka penyusun sangat menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Terbatasnya waktu dalam pelaksanaan PPL ini serta terbatasnya kemampuan dalam menyusun laporan PPL merupakan salah satu penyebabnya, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan demi kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi semua pihak

Yogyakarta, 12 September 2015

Penyusun

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
Abstrak.....	vi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	10
C. Visi dan Misi PPL.....	13
D. Tujuan PPL.....	14
E. Manfaat PPL.....	14
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	16
A. Persiapan.....	16
B. Pelaksanaan Kegiatan dan Program PPL.....	20
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	28
BAB III PENUTUP	31
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN	

**Laporan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)
Universitas Negeri Yogyakarta
SMP Negeri 3 Sentolo
Periode 10 Agustus – 12 September 2015**

**Nungki Fortuna Dewi
12601241008**

ABSTRAK

Universitas Negeri Yogyakarta lebih dikenal dengan universitas pencetak tenaga kependidikan di Yogyakarta. Untuk menghasilkan tenaga kependidikan yang memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai tenaga profesional, UNY memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi mahasiswa tentang proses belajar mengajar melalui salah satu mata kuliah wajib tempuh yaitu PPL. Lokasi praktek melaksanakan PPL adalah di SMP Negeri 3 Sentolo yang beralamatkan di Kaliagung, Sentolo, Kulon Progo.

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015. Dalam praktek mengajar mahasiswa terlebih dahulu melaksanakan persiapan pembelajaran, yaitu observasi, membuat perencanaan pembelajaran dimulai dengan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran sampai dengan evaluasi yang dilaksanakan. Kemudian melakukan koordinasi dan konsultasi kepada guru pembimbing di sekolah tersebut.

Dalam bimbingan PPL, mahasiswa (penulis) mengajar Pendidikan Jasmani di kelas VII dan VIII dengan masing-masing pertemuannya sebanyak 2x40 menit. Penjas merupakan mata pelajaran praktek dilapangan dan teori. Kurikulum yang digunakan adalah KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) dan penulisan Rencana Pelaksanaan Pembelajarannya (RPP) sesuai dengan format KTSP. Pendekatan yang digunakan adalah Ekplorasi, Elaborasi dan Konfirmasi.

Dalam pelaksanaannya, banyak hambatan terjadi namun dapat diatasi dengan baik. Guru pembimbing dan siswa banyak memberikan masukan langsung. Diharapkan setelah PPL, pembelajaran dapat lebih baik lagi.

Kata kunci : PPL, SMP N 3 Sentolo, Penjas

BAB I

PENDAHULUAN

Salah satu bagian penting dalam proses pendidikan nasional adalah sekolah, yang berperan strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Menanggapi persoalan tersebut Universitas Negeri Yogyakarta sebagai bagian dari komponen pendidikan nasional yang sejak awal berdirinya telah menyatakan komitmennya terhadap dunia pendidikan merintis program pemberdayaan sekolah melalui program kegiatan PPL.

Visi dari kegiatan PPL ini adalah sebagai pembentukan calon guru atau tenaga pendidikan yang profesional. Misi PPL adalah menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan profesional. Mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah mahasiswa kuasai ke dalam praktik keguruan dan atau praktik kependidikan. Memantapkan kemitraan UNY dan sekolah serta lembaga pendidikan. Dan mengkaji serta mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan. Oleh karena itu kegiatan PPL yang dilaksanakan didasarkan pada visi dan misi tersebut.

PPL atau Praktik Pengalaman Lapangan diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan yang berkompotensi pedagogik, individual, (kepribadian), sosial, dan professional yang siap memasuki dunia pendidikan, mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki sikap, nilai, pengetahuan, dan keterampilan profesional.

Dalam setiap usaha peningkatan kualitas sumber daya manusia, pendidikan merupakan upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan segala potensi yang dimiliki oleh setiap manusia sehingga dapat meningkatkan kualitas dirinya. Berkaitan dengan hal tersebut, maka kami mencoba untuk meningkatkan kualitas kami sebagai seorang calon pendidik dan produk-produk yang berkualitas sesuai dengan bidang jurusan yang ada melalui program "PPL di SMP N 3 Sentolo".

SMP Negeri 3 Sentolo sebagai salah satu sasaran PPL UNY yang diharapkan dapat meningkatkan kreativitas dan mendapatkan manfaat dalam pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Sentolo. Mahasiswa PPL UNY diharapkan dapat memberikan bantuan berupa pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan program pengembangan sekolah guna mengembangkan atau meningkatkan segala kompetensi yang dimiliki dalam rangka membentuk pribadi yang cerdas, mandiri, dan bernurani sesuai dengan visi dan misi UNY.

Rangkaian kegiatan pra PPL ini meliputi pengajaran mikro dan kegiatan observasi disekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sebaya

maupun siswa sekolah. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

Dalam kegiatan PPL, mahasiswa terjun langsung ke instansi sekolah dalam kurun waktu kurang lebih 5 minggu. Waktu efektif yang digunakan untuk kegiatan PPL adalah sebanyak 6 hari efektif dengan jumlah jam efektif per harinya adalah 6 sampai 8 jam. Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa menggunakan waktunya untuk mengamati, mengenal dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang tenaga pendidik atau guru, terutama dalam hal perangkat pengajaran. Selain itu menjadikan apa yang didapat adalah sebuah pengalaman dan bekal untuk menghadapi dunia nyata yang ada di lapangan pada waktu yang akan datang, serta dapat memupuk rasa tanggung jawab dan mendidik diri sebagai orang yang professional di bidangnya.

A. Analisis Situasi

Langkah awal yang dilakukan dalam pelaksanaan PPL yaitu observasi lingkungan sekolah. Observasi dilaksanakan pada tanggal 3-8 Agustus 2015. Kegiatan observasi ini dimaksudkan agar mahasiswa PPL mempunyai gambaran yang jelas mengenai situasi dan kondisi di SMP Negeri 3 Sentolo. Dengan adanya kegiatan observasi ini, diharapkan mahasiswa lebih mengenal dan mengetahui apa saja yang perlu diperbaiki dan potensi apa saja yang perlu dioptimalkan serta untuk mencari data tentang fasilitas yang ada di SMP Negeri 3 Sentolo, yang nantinya akan mempermudah dan melancarkan pelaksanaan PPL.

Didirikan pada tahun 1959 dengan nama SKP 2 Tahun Partikelir atau Swasta menurut istilah sekarang. Berlaku mulai tanggal 1 Agustus 1961 berubah menjadi SKP 2 Tahun Negeri. Perubahan dari SKP menjadi SMP Negeri 3 Sentolo berlaku mulai tanggal 1 April 1979.

Sebelum dipimpin oleh Drs. Praptinah, M.Pd, SMP Negeri 3 Sentolo pernah memiliki 9 Kepala Sekolah. Pertama kali adalah Ny. Dawimah Zachroni Effendy, kemudian dilanjutkan secara berturut-turut R. Soehardjono, Drs. Sudharman, Andreas Sualat SI, B.A, Bikis Kiswoto, Drs. Sugiharto, Moh. Ibrozi, S.Pd, Hj. Suwartini, S. Pd, dan Drs. Subagyo.

SMP Negeri 3 Sentolo ini memiliki lahan yang cukup luas dan dilengkapi dengan bangunan-bangunan serta fasilitas penunjang lain yang sudah memadai. SMP Negeri 3 Sentolo sudah memiliki fasilitas yang baik namun masih memerlukan pemanfaatan yang lebih maksimal. Usaha tersebut

diperlukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas di beberapa bidang dalam upaya memajukan sekolah dan meningkatkan daya saing dengan sekolah-sekolah lainnya pada saat ini dan masa yang akan datang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 3 Sentolo, SMP Negeri 3 Sentolo sebagai sekolah yang telah melaksanakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dengan baik, yakni dengan mengedepankan pembelajaran individu yang mandiri. Hal ini merupakan salah satu usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan institusional yang telah ditetapkan, yakni menyiapkan manusia sebagai tenaga kerja menengah yang siap digunakan oleh lapangan pekerjaan tertentu.

Mahasiswa PPL 2015 Universitas Negeri Yogyakarta menyadari bahwa kontribusi yang dapat diberikan kepada pihak sekolah tidak sebanding dengan banyaknya pengalaman yang diperoleh selama menimba ilmu di SMP Negeri 3 Sentolo. Oleh karena itu, upaya pengoptimalan kualitas sekolah hendaknya didukung dengan komunikasi dua arah yang intensif antara mahasiswa PPL dengan pihak sekolah.

Adapun hasil yang diperoleh melalui kegiatan observasi adalah sebagai berikut :

1. Nama Sekolah

SMP Negeri 3 Sentolo

2. Alamat

Beralamatkan di Desa Kaliagung, Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta.

3. Luas bangunan

Gedung SMP Negeri 3 Sentolo berdiri diatas lahan tanah seluas 14.790 m². Terdiri dari 18 ruang kelas, yaitu kelas VII A-F, VIII A-F,dan IX A-F, 1 ruangan Kepala Sekolah, 1 ruang TU, 1 ruang guru, 1 ruang BK + ruang OSIS, 2 ruang UKS (untuk putra 1 dan putri 1), ruang gudang, 1 ruang perpustakaan, 2 laboratorium komputer, 2 laboratorium IPA, 1 ruang karawitan/tari, 1 ruang musik, 1 koperasi siswa, 1 mushola, 1 lapangan basket + lapangan voli + lapangan tenis, lapangan bulutangkis, bak lompat, ruang parkir siswa dan ruang parkir guru/ karyawan, dan 2 kantin. Semua kondisi ruangan dalam keadaan baik dan cukup lengkap.

4. Potensi Guru/Tenaga Mengajar

SMP Negeeri 3 Sentolo mempunyai guru yang berjumlah 40 guru. Semua guru di sekolah ini sudah PNS. Guru SMPN 3 Sentolo sudah profesional sesuai keahlian mereka masing-masing. Nama pengajar di SMPN 3 Sentolo:

1. Dra. Praptinah, M.Pd (KS+IPS)
2. Drs. Suparno (IPS)
3. M.W. Sri Hariyani, S.Pd. (Bahasa Inggris)
4. Dra. Wahyu CN (BK)
5. Sri Hastuti, S.Pd. (Bahasa Inggris)
6. St. Sakiman, S.Pd. (Bahasa Indonesia)
7. Isnaini Rahmah, S.Pd. (Bahasa Indonesia)
8. Suciati (Seni Tari)
9. Anang AA, S.Ag (Agama Islam)
10. Ibnu Prabawa, S.Pd. (Seni Rupa)
11. Purwantara (Penjaskes)
12. Siti Suyanti, S.Pd.(IPA)
13. Johar Sunariyah, S.Pd (PKn)
14. Murni Sugiyarsih, S.Pd (IPS)
15. Siti Waliyah, S.Pd. (Matematika)
16. Haryati, S.Pd. (Bahasa Indonesia)
17. Veronika. Hartini, S.Pd. (Seni Musik)
18. Rumsiyati, S.Pd. (IPA)
19. Suwarni, S.Pd. (Bahasa Jawa)
20. Yuni Susilawati, S.Pd. (Matematika)
21. Mujiastuti, S.Pd (Matematika)
22. Sumilah, S.Pd. (IPS)
23. Mujirah, S.Pd.(Matematika)
24. Dra. Sri Astuti (IPS)
25. Rini Siswanti, S.Pd. (BK)
26. Sri Dalyati, S.Pd. (Keterampilan)
27. B. Hesti L, S.Pd. (IPA)
28. B. Patmi Istiana, S.Pd. (IPA)
29. Mujita (IPS)
30. Kunti Taliningsih, S.Pd. (Bahasa Inggris)
31. Suyatno, S.Pd. (BK)
32. Marwanto, S.Pd. (Bahasa Jawa)

33. Eko Puji Rahmanto, S.Pd. (Bahasa Indonesia)
34. Sugiyanto, S.Pd.Jas (Penjaskes)
35. Helmi Sidik P, A. Md. (TIK)
36. Dyah Tri M, A. Md. (Tata Busana)
37. Ismi Nurhayati, S.Pd. (Bahasa Inggris)
38. Sugiyem (Agama Kristen)
39. Triwidiastuti (PKn)
40. Ery Herawati WK (Agama Katolik)

5. Karyawan

SMPN 3 Sentolo mempunyai 7 karyawan, 6 orang pegawai tetap, dan pegawai tidak tetap 1 orang yang masing-masing berbeda bidangnya. Seperti di bidang kepegawaian, kesiswaan, inventarisasi barang, pengurus gaji usulan dan pembagian, pelaksanaan atau pembantu umum. 7 karyawan tersebut membantu sekolah dengan senang, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Suyanto
2. Murtilah
3. Sutini
4. Sri Saptaningsih
5. Sunaryati
6. Giyar Priyono
7. Sarwoko

6. Siswa

SMPN 3 Sentolo mempunyai siswa sebanyak 564 siswa yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX. Siswa yang mendaftar kebanyakan keluarga yang bermatapencahariannya sebagai tani dan buruh, sedangkan yang berasal dari orang tua pegawai hampir sepertiganya.

Potensi yang dimiliki siswa sudah cukup baik di bidang akademik maupun non akademiknya. Namun bidang non akademik siswa lebih menonjol. Siswa lebih tertarik pada praktik di lapangan, misalnya saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa berantusias dengan penuh semangat mengikuti proses pembelajaran. Siswa masih enggan untuk bertanya atau masih kurang. Siswa-siswa masih kurang minat baca, terbukti intensitas siswa berkunjung ke perpustakaan.

Sedangkan prestasi siswa yang didapatkan antara lain, di bidang olahraga (voli pa dan pi, lari speed), bidang agama (MTQ (selalu

mendapat juara), kaligrafi), bidang akademik (olimpiade IPA tingkat provinsi) dan lomba band.

7. Visi dan misi sekolah

a. Visi

Berpijak Moral Bangsa, Unggul dalam Prestasi

b. Misi

- 1) Menumbuhkembangkan perilaku keteladanan
- 2) Mendorong semangat belajar dan bekerja
- 3) Mencapai prestasi optimal

8. Fasilitas

SMP Negeri 3 Sentolo memiliki fasilitas antara lain:

a. Ruang Laboratorium

- 1) Laboratorium IPA (Biologi dan Fisika)
- 2) Laboratorium komputer

b. Ruang Perkantoran

- 1) 1 Ruang Kantor Kepala Sekolah
- 2) 1 Ruang Kantor Guru
- 3) 1 Ruang Kantor Bimbingan dan Konseling
- 4) 1 Ruang Tata Usaha
- 5) 1 Ruang Arsip

c. Ruang Penunjang Proses Belajar Mengajar

- 1) 1 Ruang Perpustakaan
- 2) 1 Ruang Audio Video Application (AVA)
- 3) 2 Ruang UKS (putra dan putri)
- 4) 3 Ruang Keterampilan ekstrakurikuler
- 5) 1 Ruang Olahraga
- 6) Tempat Ibadah (Mushola)
- 7) 2 Ruang Pembelajaran Agama kristen dan Katolik
- 8) 13 kamar mandi dan WC siswa yang terbagi menjadi 3 kamar mandi untuk siswa putra dan 4 kamar mandi untuk siswa putri dalam satu tempat. 3 kamar mandi baru untuk siswa dan guru, dan 3 kamar mandi di dekat perpustakaan.
- 9) Tempat parkir guru dan karyawan
- 10) Tempat parkir siswa

d. Ruang / tempat Kegiatan siswa dan berorganisasi

- 1) 1 Ruang OSIS satu ruangan dengan Ruang BK
- 2) 1 Ruang Koperasi Siswa

- 3) 1 Ruang / Studio Musik
 - 4) 1 Ruang Tari + Krawitan + Menjahit
 - 5) 1 Ruang Membatik
 - 6) 1 Ruang Seni Ukir
- e. Ruang lain
- 1) 1 Ruang Perlengkapan (gudang)
 - 2) Kantin
- f. Sarana dan prasarana pendukung kegiatan belajar mengajar
- 1) Media pengajaran

SMP Negeri 3 Sentolo mempunyai media yang cukup lengkap, hal ini dapat dilihat dari 12 LCD Proyektor (1 terpasang di laboratorium, 2 tidak terpasang), 4 laptop, OHP dan TV. Kelas dilengkapi dengan papan tulis dan 7 papan white board di pada ruang kelas IXa-f, 12 board black kelas VII-VIIIa-F, jumlah kursi yang sudah sesuai dengan jumlah siswa.

2) Laboratorium

Laboratorium yang di miliki oleh sekolah SMP Negeri 3 Sentolo, terdapat 2 laboratorium. Laboratorium Fisika dan Biologi. Tempat ini bisa juga digunakan oleh guru mata pelajaran lain. Fasilitas yang terdapat di dalamnya seperti TV, OHP, LCD dll, sedangkan peralatan sudah sangat mendukung di nilai dari kuantitas dan kualitas karena baru di datangkan dari pemerintah Pusat.

Kondisi laboratorium yang baru sangat terjaga, namun laboratorium yang lama, kurang di perhatikan, karena penataan yang masih belum tertata rapi.

3) Perpustakaan

Buku-buku yang terdapat di perpustakaan tergolong lengkap, memenuhi setiap mata pelajaran. Buku-buku yang terdapat di perpustakaan juga masih baru. Buku tersebut didatangkan dari DAK (Dana Alokasi Khusus) sebanyak 1000 buku. Perpustakaan ini juga dilengkapi ruang khusus baca sehingga anak lebih nyaman saat membaca. Petugas yang menjaga perpustakaan dari guru yang mengajarnya sedikit. Sekolah memberlakukan denda 100 rupiah terhadap siswa yang telah meminjam buku lebih dari 1 minggu.

4) UKS

Fasilitas yang terdapat di 2 UKS untuk Putra dan Putri. UKS yang di miliki Sekolah ini sudah cukup lengkap, dilihat dari terdapatnya 2 tempat tidur (selimut + bantal) UKS Putra Putri, alat pengukur TB dan BB, Tandu, Snellen, P3K, Poster, Bagan organisasi pengurusan, daftar perkembangan kesehatan siswa tiap tahun dan kondisi ruangan terjaga kebersihannya karena terdapat giliran piket untuk membersihkan UKS.

5) BK

Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu komponen terpenting dalam sebuah sekolah terutama terhadap siswa-siswa. Ruang BK di SMP ini belum standar, di karenakan ruangan bimbingan dan konseling menjadi satu, tidak ada pembatas. Guru yang berkantor di ruang BK terdapat 3. BK di SMP Negeri 3 Sentolo bukan hanya mengurus siswa yang bermasalah saja, tapi mengurus siswa-siswa yang berprestasi pula.

Jika terdapat masalah terhadap anak didik, BK tidak langsung turun tangan, tapi berawal dari guru pengampu pembelajar, jika tidak sanggup, guru kelas menangani, jika belum bisa BK yang menanganinya siswa tersebut. Apa masalah yang dihadapi, sehingga BK bisa memecahkan masalah yang di hadapinya.

6) OSIS

Kegiatan OSIS sudah berjalani dengan baik dan Organisasi ini tergolong cukup membantu dalam melakukan suatu kegiatan yang berhubungan dengan kegiatan sekolah. Seperti halnya PPDB, MOS, Pemilihan OSIS dan kegiatan sekolah lainnya. Namun belum terdapat ruangan OSIS. Ruangan tersebut menjadi satu dengan ruang BK, sehingga siswa jarang sekali melakukan rapat-rapat OSIS.

9. Kegiatan Ekstrakurikuler

SMP Negeri 3 Sentolo melaksanakan kegiatan yang bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa-siswanya. Kegiatan ini sudah dilaksanakan oleh sekolah setiap tahunnya. Kegiatan penyalur bakat bagi siswa ini ada 2, yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Adapun uraian dari kondisi fisik sekolah sebagai berikut:

a. Intrakurikuler

Di sekolah yang termasuk kegiatan intrakurikuler adalah OSIS.

b. Ekstrakurikuler

- 1) Pramuka (wajib untuk kelas VII)
- 2) Menjahit(Ruangan menjadi satu dengan ruang tari dan pembimbing dari guru sekolah)
- 3) Bidang kesenian diantaranya :
 - a) Tari : pembimbing dari guru tari, ada ruang tari dan dilengkapi dengan gamelan jawa.
 - b) Band : pembimbingnya diambil dari luar sekolah. Terdapat studio musik meskipun masih kecil namun sudah lengkap peralatannya dari gitar, bass, drum, dll. Tempat latihan dilaksanakan di ruangan yang berada di samping kelas IX.
 - c) Drum band : Pembimbing diambil dari luar sekolah. Latihan di lapangan sekolah.
 - d) Paduan suara : Pembimbingnya sudah ada tapi minat siswa terhadap paduan suara belum ada.
- 4) Bidang olahraga diantaranya :
 - a) Sepak bola : pembimbing dari guru SMP sendiri dengan menggunakan lapangan milik desa Kaliagung yang berjarak 300 meter dari sekolah.
 - b) Bola voli : diampu oleh guru-guru SMP sendiri dilaksanakan di lapangan yang berada di dalam sekolah.
 - c) Bola basket : diampu oleh guru-guru SMP sendiri dan kegiatannya dilaksanakan di lapangan di dalam area sekolah.
- 5) Bidang kesehatan
PMR : Sementara ini baru berhenti.

Sebagian besar kelengkapan fisik yang terdapat di SMP Negeri 3 Sentolo berada dalam kondisi baik. Adanya keberadaan kelengkapan fisik dalam kondisi baik tersebut sangat membantu proses pembelajaran di SMP Negeri 3 Sentolo berjalan dengan baik. Selain adanya kelengkapan fisik yang terdapat di SMP Negeri 3 Sentolo, juga terdapat adanya kegiatan pengembangan diri. Kegiatan tersebut meliputi kegiatan pramuka, pelatihan menjahit, pelatihan komputer, dll.

Hasil observasi di lokasi SMP Negeri 3 Sentolo yang dilakukan pada tanggal 3-8 Agustus 2015 dapat ditemukan beberapa sasaran utama meliputi

pengembangan, kompetensi pendidik, potensi akademik, dan non akademik pendidik serta kelengkapan kondisi dan fasilitas belajar.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL/MAGANG III

1. Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

Program PPL ini merupakan bagian dari mata kuliah yang berbobot 3 SKS dan harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan. Materi yang ada meliputi program mengajar teori dan praktek di kelas yang dikontrol oleh guru pembimbing masing-masing. Rancangan kegiatan PPL ini disusun setelah mahasiswa melakukan observasi di kelas sebelum penerjungan PPL yang bertujuan untuk mengamati kegiatan guru dan siswa di kelas serta lingkungan sekitar dengan maksud agar pada saat PPL nanti mahasiswa siap diterjunkan untuk praktek mengajar, dalam periode bulan Agustus minggu kedua hingga September minggu kedua 2015. Di bawah ini akan dijelaskan rencana kegiatan PPL :

- a. Observasi kegiatan belajar mengajar
- b. Konsultasi dengan guru pembimbing
- c. Menyusun perangkat persiapan pembelajaran
- d. Melaksanakan praktik mengajar di kelas
- e. Penilaian klasikal
- f. Evaluasi
- g. Menyusun laporan PPL

A. Pra PPL

Mahasiswa PPL telah melaksanakan :

- 1) Sosialisasi dan koordinasi
- 2) Observasi KBM dan manajerial
- 3) Observasi potensi siswa
- 4) Identifikasi permasalahan
- 5) Rancangan program
- 6) Meminta persetujuan koordinator PPL sekolah tentang rancangan program yang akan dilaksanakan

Kegiatan PPL UNY dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus hingga 12 September 2015. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY di SMP Negeri 3 Sentolo dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2015

No	Kegiatan	Waktu	Tempat
1	Pembekalan dan Orientasi Micro Teaching	9 Februari – 25 Mei 2015	Prodi masing-masing
2	Penerjunan	10 Agustus 2015	SMP N 3 Sentolo
3	Observasi	3 – 8 Agustus 2015	SMP N 3 Sentolo
4	Pembekalan PPL	4 Agustus 2015	Ruang Microteaching
5	Penyerahan Mahasiswa PPL	10 Agustus 2015	SMP N 3 Sentolo
6	Praktik Mengajar	10 Agustus – 12 September 2015	SMP N 3 Sentolo
7	Penyelesaian Laporan	19 September 2015	SMP N 3 Sentolo
8	Penarikan Mahasiswa PPL	12 September 2015	SMP N 3 Sentolo

B. Rancangan Program

Hasil pra PPL kemudian digunakan untuk menyusun rancangan program. Rancangan program untuk lokasi SMP Negeri 3 Sentolo berdasarkan pada pertimbangan :

- 1) Permasalahan sekolah sesuai dengan potensi yang ada
- 2) Kemampuan mahasiswa
- 3) Faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana)
- 4) Ketersediaan dana yang diperlukan
- 5) Ketersediaan waktu
- 6) Kesiambungan program

Adapun rancangan program praktik pengalaman lapangan yang akan dilaksanakan praktikan di SMP Negeri 3 Sentolo adalah sebagai berikut :

1) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dilakukan terlebih dahulu sebelum pelaksanaan kegiatan praktek mengajar di kelas. Hal tersebut bertujuan agar pelaksanaan praktek mengajar terencana dan tertata sesuai prosedur yang ada.

2) Praktek mengajar micro-teaching

Bertujuan agar mahasiswa dapat mempersiapkan segala sesuatunya serta mengembangkan potensi yang dimiliki sebagai calon pendidik untuk diberikan kepada peserta didiknya nanti. Praktek mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa 8 kali pertemuan. Dari hasil observasi terhadap guru pembimbing, maka mahasiswa melaksanakan praktek mengajar di kelas VII dan VIII dengan alokasi 2x40 menit.

3) Tahap pembekalan

Pembekalan PPL oleh LPPMP dengan materi Petunjuk Teknis Pelaksanaan PPL dalam KBM di sekolah.

4) Tahap observasi

Kegiatan observasi bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi, situasi dan permasalahan di sekolah serta hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan berkaitan dengan kegiatan pembelajaran.

5) Penyerahan/penerjunan PPL

Program ini sebagai langkah awal yang membuka seluruh rangkaian kegiatan PPL di lembaga yang dimaksud.

6) Praktek mengajar mandiri dan terbimbing

Program ini merupakan inti dari seluruh kegiatan PPL dimana praktikan dididik untuk dapat mengajar secara langsung di kelas baik mengajar mandiri maupun mengajar terbimbing. Latihan mengajar mandiri adalah latihan mengajar sebagaimana layaknya seorang guru mengajar mengajar bidang studi secara penuh sedangkan mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan praktikan yang dibimbing oleh guru pembimbing.

Keterampilan belajar yang dilatih meliputi:

a) Persiapan mengajar,

- b) Keterampilan melaksanakan proses mengajar di kelas meliputi membuka pelajaran, menyampaikan materi dan menutup pelajaran.
- 7) Praktek persekolahan

Kegiatan ini meliputi administrasi sekolah dan kegiatan lain yang ada di sekolah.
- 8) Penyusunan Laporan PPL

Laporan disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban terhadap hasil pelaksanaan PPL.
- 9) Penarikan Mahasiswa PPL

Kegiatan ini menandai berakhirnya seluruh rangkaian kegiatan pelaksanaan PPL yaitu pada tanggal 12 September 2015.

C. Visi dan Misi PPL

1. Visi PPL

Wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional.

2. Misi PPL

- a. Penyiapan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketrampilan profesional.
- b. Pengintegrasian dan pengimplementasian ilmu yang telah dikuasainya ke dalam praktik keguruan dan atau praktek kependidikan.
- c. Pemantapan kemitraan UNY dan sekolah serta lembaga pendidikan.
- d. Mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan.

D. Tujuan PPL

1. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran dan manajerial di sekolah atau lembaga dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.
2. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari dan menghayati permasalahan sekolah atau lembaga, baik yang terkait dengan proses pembelajaran maupun kegiatan manajerial kelembagaan.
3. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam kehidupan nyata di sekolah, klub atau lembaga pendidikan.
4. Memacu pengembangan sekolah atau lembaga dengan cara menumbuhkan motivasi atas dasar kekuatan sendiri.
5. Meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan pemerintah daerah, sekolah, klub atau lembaga pendidikan terkait.

E. Manfaat PPL

1. Manfaat bagi mahasiswa
 - a. Menambah pemahaman dan penghayatan mahasiswa tentang proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah atau lembaga.
 - b. Memperoleh pengalaman tentang cara berfikir dan bekerja secara interdisipliner, sehingga dapat memahami adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi permasalahan pendidikan yang ada di sekolah, klub atau lembaga.
 - c. Memperoleh daya pealaran dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah, klub atau lembaga.
 - d. Memperoleh kesempatan dan ketrampilan untuk melaksanakan pembelajaran dan kegiatan manajerial di sekolah, klub atau lembaga.
 - e. Pemberian kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat berperan sebagai motivator, dinamisator dan membantu pemikiran sebagai problem solver.
 - f. Memperpendek masa studi mahasiswa.

2. Manfaat bagi sekolah
 - a. Memperoleh kesempatan untuk dapat andil dalam menyiapkan calon guru atau lembaga kependidikan yang profesional.
 - b. Mendapatkan bantuan pemikiran, tenaga, ilmu dan teknologi dalam merencanakan serta melaksanakan pengembangan sekolah, klub atau lembaga.
 - c. Meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan pemerintah daerah, sekolah, klub atau lembaga.
 - d. Meningkatkan hubungan sosial kemasyarakatan di lingkungan sekitar sekolah, klub atau lembaga.
3. Manfaat bagi UNY
 - a. Memperoleh umpan balik dari sekolah atau lembaga guna pengembangan kurikulum dan IPTEKS yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
 - b. Memperoleh berbagai sumber belajar dan menemukan berbagai permasalahan untuk pengembangan inovasi dan kualitas pendidikan.
 - c. Terjalin kerjasama yang lebih baik dengan pemerintah daerah dan instansi terkait untuk pengembangan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

BAB II

PEMBAHASAN

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Praktek Pengalaman Lapangan dilaksanakan kurang lebih selama satu bulan, dimana mahasiswa PPL harus benar-benar mempersiapkan diri baik mental maupun fisik. Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan dan persiapan mahasiswa sebagai praktikan baik secara akademis, mental maupun ketrampilan. Hal tersebut dapat terwujud karena mahasiswa PPL (praktikan) telah diberi bekal sebagai pedoman dasar dalam melaksanakan kegiatan PPL. Program persiapan yang dilaksanakan sebagai berikut :

1. Pengajaran Mikro

Program mikro merupakan mata kuliah yang wajib tempuh bagi mahasiswa yang akan mengambil PPL pada semester berikutnya. Persyaratan yang diperlukan untuk mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa yang telah menempuh minimal semester VI. Pengajaran mikro pada dasarnya merupakan kegiatan praktik mengajar dengan kelompok kecil dengan mahasiswa sebagai muridnya. Dalam pengajaran mikro mahasiswa praktikan dilatih bagaimana membuat satuan pembelajaran, rencana pembelajaran, cara mengajar yang sesungguhnya dan memberikan strategi belajar mengajar sesuai dengan kurikulum terbaru. Dalam pelaksanaan perkuliahan, mahasiswa diberikan materi tentang bagaimana mengajar yang baik, disertai praktek mengajar dengan komposisi siswa adalah teman sekelompok / *peer teaching*. Ketrampilan yang diajarkan dalam mata kuliah ini adalah berupa ketrampilan-ketrampilan yang harus dimiliki mahasiswa praktikan berhubungan dengan persiapan menjadi seorang calon guru/pendidik.

2. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi kegiatan belajar mengajar di kelas bertujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman awal tentang kondisi dan karakteristik siswa, baik di dalam maupun di luar kelas secara umum. Selain itu, praktikan juga mendapatkan gambaran secara umum. Selain itu, praktikan juga mendapatkan gambaran secara umum tentang metode mengajar guru di kelas

serta sikap guru dalam menghadapi Tingkah laku di kelas. Sasaran observasi pembelajaran di kelas adalah:

- a. Langkah pendahuluan dalam membuka pelajaran
- b. Langkah penyajian materi
- c. Langkah menutup pelajaran

Selain itu, praktikan juga mengamati suasana kelas seperti bagaimana pendidik dengan peserta didik, hubungan antar peserta didik, dan keaktifan peserta didik di kelas dalam mengikuti pelajaran.

Informasi yang diperoleh dalam observasi kelas adalah sebagai berikut:

a. Perangkat Pembelajaran

1) Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran

Guru di SMPN 3 Sentolo menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan sebagai pedoman dalam mengajar. Pengembangan materi pembelajaran dilakukan dengan menggunakan berbagai sumber yang dapat dipertanggungjawabkan.

2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pembelajaran dan silabus sebagai persiapan dan panduan dalam mengajar di kelas dimiliki oleh guru di SMPN 3 Sentolo.

b. Proses Pembelajaran

Proses pembelajaran kelas di SMPN 3 Sentolo saat pelajaran yaitu:

1) Membuka Pelajaran

Pada saat membuka pelajaran, pendidik mengucapkan salam, melakukan presensi, kemudian guru memberi motivasi dan apersepsi pada peserta didik yaitu mengulang pelajaran yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya dan menggali pengetahuan siswa.

2) Penyajian Materi

Pada saat penyajian materi, pendidik mempersiapkan materi pelajaran, menjelaskan materi yang akan dipelajari.

3) Metode Pembelajaran

Pada proses pembelajaran metode yang digunakan adalah metode inklusif (cakupan), reciprocal (timbang-balik), komando, drill, demonstrasi, dimana peserta didik memperhatikan terlebih dahulu penjelasan dari pendidik kemudian siswa melaksanakan kegiatan pembelajaran yang sudah diperintahkan.

4) Penggunaan Waktu

Waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran cukup untuk menyampaikan seluruh materi yang telah direncanakan.

5) Gerak

Pendidik berada di depan barisan siswa saat menjelaskan pembelajaran yang akan dilaksanakan dengan sesekali melontarkan pertanyaan. Selain itu, pendidik berkeliling untuk mengecek peserta didik saat melakukan kegiatan pembelajaran.

6) Cara memotivasi peserta didik

Dalam memotivasi peserta didik, pendidik memberi pujian pada peserta didik yang aktif di kelas dan melakukan praktek dengan baik.

7) Teknik bertanya

Dalam bertanya pendidik mempersilakan peserta didik mengangkat tangan dan menjawab.

8) Teknik Penguasaan Kelas

Dalam penguasaan kelas, pendidik menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran ketika guru sedang menjelaskan dan ketika praktek siswa yang tidak aktif bergerak ditegur.

9) Penggunaan Media Pendukung KBM

Dalam proses pembelajaran pendidik menggunakan peralatan yang ada di sekolah dengan baik.

10) Bentuk dan cara evaluasi

Dalam melakukan evaluasi, pendidik memberikan pertanyaan lisan kepada peserta didik sehingga dapat diketahui sejauh mana kemampuan peserta didik dalam menyerap pelajaran dan pendidik juga melakukan koreksi dengan menyampaikan proses saat kegiatan belajar keadaan siswa saat mengikuti pembelajaran.

11) Menutup Pelajaran

Pendidik menutup pelajaran dengan membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari kemudian berdoa dan dibubarkan.

c. Perilaku Peserta Didik

1) Perilaku siswa di dalam kelas

Sebagian besar peserta didik memperhatikan penjelasan yang diberikan tetapi ada juga yang tidak, peserta didik juga aktif dalam melakukan praktek, bertanya dan menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh pendidik.

2) Perilaku siswa di luar kelas

Sebagian besar peserta didik berkelakuan baik, 3S (Senyum, Sapa, Salam) diterapkan oleh siswa kepada guru, karyawan, dan teman sebaya. Tetapi ada juga yang berkelakuan kurang baik.

3. Penyusunan Perangkat Pembelajaran

Dalam penyusunan persiapan mengajar, praktikan berkonsultasi dengan guru pembimbing tentang materi yang akan diajarkan kepada peserta didik yaitu Sepak Bola, Lari sprint, permainan Softball, Bola Basket, Kebugaran dengan menggunakan sistem sirkuit dan kesehatan (Pola Hidup Bersih Sehat dan Pola Makan Sehat). Adapun persiapan tersebut antara lain:

- a. Penghitungan waktu efektif
- b. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar
- c. Silabus, merupakan persiapan mengajar bagi guru, penyusunan silabus didasarkan pada standar kompetensinya.
- d. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan persiapan guru untuk mengajar setiap kompetensi dasar.
- e. Daftar Hadir Siswa

B. PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PROGRAM PPL (Praktik Terbimbingdan Mandiri).

1. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Pembuatan RPP dilakukan untuk mempermudah praktikan dalam proses mengajar di kelas, yaitu dari memuali pelajaran, mengisi dan menutup pelajaran di kelas. Praktikan membuat RPP sebanyak 6 RPP.

2. Pembuatan silabus

Pembuatan silabus dilakukan untuk mempermudah praktikan dalam membuat RPP, yang mengacu pada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (DEPDIKBUD) yang sudah ada. Dalam hal ini, praktikan tidak membuat silabus tetapi silabus sudah tersedia di sekolah, praktikan diharapkan dapat melaksanakan pembelajaran dengan lancar.

3. Kegiatan Praktik Mengajar

Program prkatek mengajar dilakukan di kelas dimaksudkan agar praktikan dapat mentranfer ilmu atau materi yang sudah direncanakan. Praktek mengajar ini meliputi praktek mengajar terbimbing, praktek mengajar mandiri (menggantikan guru pembimbing) dan Timeteaching bersama teman Perjurusan.

a. Pelaksanaan Mengajar

Dalam mengajar di SMP Negeri 3 Sentolo, praktikan ditugasi mengajar semua kelas VII dan VIII. Namun praktikan juga diberi tugas mengajar kelas VIII. Sebelum melaksanakan praktek mengajar dikelas, praktikan telah mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) agar proses pembelajaran terarah sesuai dengan tujuan pembelajaran. Setelah praktikan membuat perangkat belajar dan mempersiapkan bahan ajar, maka praktikan melakukan konsultasi untuk memperkecil kemungkinan terjadinya kesalahan selama mengajar, baik itu dari materi yang di sampaikan.

Hal utama dan pertama yang dilakukan adalah membuka pelajaran dengan berdoa dan dilanjutkan dengan mengadakan presensi, yang juga merupakan salah satu upaya dalam pendekatan terhadap siswa, menanyakan keadaan peserta didik secara klasikal, Setelah itu menyampaikan kompetensi pembelajaran dengan memberikan motivasi/

aprepsi agar siswa giat dan tertarik dengan materi yang diberikan, menyampaikan sub kompetensi pembelajaran dikaitkan dengan kondisi atau kenyataan di lapangan agar siswa memperoleh gambaran khusus sehingga memudahkan mereka untuk memahami yang akan disampaikan. Mahasiswa melakukan kegiatan mengajar 6 kali RPP dengan alokasi waktu 2 X 40 menit setiap satu kali pertemuan. Praktikan menggunakan metode mengajar ceramah, resiprokal, komando, demonstrasi, drill, Tanya jawab, diskusi, make a mach, dan Snow ball, guru pembimbing mengawasi serta membantu mahasiswa praktikan setelah selesai mengajar mahasiswa diberikan evaluasi atau bimbingan pelaksanaan proses pembelajaran yang telah terlaksana. Mahasiswa praktikan mulai melakukan kegiatan praktek mengajar tanggal 10 Agustus 2015 – 12 September 2015. Adapun kegiatan mengajar praktikan adalah sebagai berikut:

Minggu ke-	Hari/Tanggal	Kelas	Jam Ke	Materi yang disampaikan
1.	Jumat 14/08/2015	VII C	3-4	Kebugaran untuk kelas VII materi kekuatan otot
2.	Selasa 18/08/2015	VII E	1-2	Pendampingan praktik mengajar penjas kelas VII E

	Kamis 20/08/2015	VII A	1-2	Bola besar yaitu permainan sepak bola dengan fokus pembelajaranan dribble ,pasing kaki dalam dan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam di lanjutkan menerapkan dalam permainan sepak bola.
		VIII F	3-4	Bola besar yaitu permainan bola basket dengan fokus pembelajaran pasing <i>chest pass, bounce past, over head past dan lay up</i>
	Jumat 21/08/2015	VII C	3-4	Bola besar yaitu permainan sepak bola dengan fokus pembelajaranan dribble ,pasing kaki dalam dan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam di lanjutkan menerapkan dalam permainan sepak bola.

3.	Senin 24/08/2015	VIII C	3-4	Bola besar yaitu permainan bola basket dengan fokus pembelajaran passing <i>chest pass, bounce pass, over head pass dan lay up</i>
	Selasa, 25/08/2015	VII E	1-2	Atletik materi lari sprint dengan fokus pembelajaran ketrampilan gerak start dengan aba-aba dan gerakan kaki ketika lari sprint
		VIII A	3-4	Bola besar yaitu permainan bola basket dengan fokus pembelajaran passing <i>chest pass, bounce pass, over head pass dan lay up</i>
	Kamis, 27/08/2015	VII A	1-2	Atletik materi lari sprint dengan fokus pembelajaran ketrampilan gerak start dengan aba – aba dan gerakan kaki ketika lari sprint
		VIII F	3-4	Kebugaran daya tahan otot dan kecepatan dengan sirkuit trining
	Jumat, 28/08/2015	VII C	3-4	Atletik materi lari sprint dengan fokus pembelajaran

				ketrampilan gerak start dengan aba-aba dan gerakan kaki ketika lari sprint
	Sabtu, 29/08/2015	VII D	1-2	Bola kecil (soft ball) fokus pembelajaran ketrampilan lempar dan menangkap dan ketrampilan memukul.
		VIII D	3-4	Kebugaran daya tahan otot dan kecepatan dengan sirkuit trining
4.	Senin, 31/08/2015	VIII C	3-4	TC Sepak bola
	Selasa, 1/09/2015	VII E	1-2	Bola kecil (soft ball) fokus pembelajaran ketrampilan lempar dan menangkap dan ketrampilan memukul.
		VIII A	3-4	Kebugaran daya tahan otot dan kecepatan dengan sirkuit trining
	Jumat 4/09/2015	VII C	3-4	Bola kecil (soft ball) fokus pembelajaran ketrampilan lempar dan menangkap dan ketrampilan memukul.

	Sabtu, 5/09/2015	VIII D	3-4	TC sepak bola
5.	Selasa, 8/09/2015	VII E	1-2	Kesehatan dengan materi pola hidup bersih sehat dan pola makan sehat

b. Metode Pembelajaran

Dalam pelaksanaan mengajar metode pembelajaran yang digunakan yaitu dengan menerapkan metode ceramah, respirokal, demonstrasi, drill, diskusi, Tanya jawab, Make A Mach, dan Snow Ball. Dalam pemberian materi diupayakan kondisi siswa dalam keadaan tenang dan kondusif agar memudahkan semua siswa menyerap materi pelajaran yang disampaikan. Dalam penyampaian materi, praktikan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pertanyaan bila ada penjelasan yang kurang jelas atau belum dipahami siswa. Praktikan memberikan penjelasan sedetail mungkin atas pertanyaan siswa terkait materi Setelah semua siswa jelas maka siswa melakukan kegiatan praktik mengajar.

c. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi pembelajaran dilakukan setiap proses pembelajaran, tidak hanya terkait nilai kognitif tetapi juga psikomotorik dan afektif tiap siswa selama proses pembelajaran.

d. Keterampilan Mengajar Lainnya

Dalam praktek mengajar, seorang pendidik harus memiliki beberapa trik (langkah) pembelajaran lain sebagai pendukung dalam menerapkan metode pembelajarannya karena tidak setiap metode pembelajaran yang diterapkan dan dianggap cukup untuk diterapkan memiliki nilai yang baik, sebab terkadang hal-hal lain yang sebelumnya tidak menjadi dugaan muncul sebagai masalah baru yang biasanya menghambat proses pembelajaran. Untuk itu diperlukan adanya pengetahuan tentang berbagai metode pembelajaran dan pendekatan lain yang akan sangat berguna dalam menunjang pemberian materi pelajaran yang diajarkan. Misalnya dengan memberikan perhatian penuh dengan mendatangi siswa tersebut (pendekatan individual) dan memberikan asimilasi-asimilasi, disamping memberi petunjuk lain yang akan sangat memacu dirinya agar menjadi

lebih baik dari sebelumnya, atau dengan cara selalu memberikan pengalaman-pengalaman berharga yang pernah dialami pendidik yang berkaitan dengan materi pelajaran yang disampaikan dengan penuh perhatian dan mudah dicerna agar kompetensi dan sub kompetensi yang diinginkan bisa tercapai.

4. Umpan Balik Guru Pembimbing

Guru pembimbing memiliki peranan yang sangat besar didalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, karena secara periodik guru pembimbing mengontrol jalannya pelajaran sekaligus menanyakan, membantu, dan menegur mahasiswa praktikan dalam melaksanakan praktek mengajar. Dalam mengajar selama PPL, praktikan mendapat banyak masukan dari guru pembimbing yang sangat berguna dalam mengajar. Disertai dengan berbagai trik yang berkaitan dengan penguasaan kelas, penguasaan materi, pengenalan lebih jauh terhadap peserta didik serta bagaimana cara menyusun RPP. Guru pembimbing memberikan pengarahan-pengarahan tentang hal-hal mengajar atau cara-cara untuk mengatasi kendala yang dihadapi.

5. Penyusunan Laporan

Laporan PPL berisi kegiatan yang dilakukan selama pelaksanaan program PPL. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan guru pembimbing, dosen pembimbing lapangan, koordinator PPL sekolah dan kepala sekolah.

Isi laporan secara umum menggambarkan 4 kompetensi guru yang harus dikuasai praktikan dalam kegiatan PPL. Kompetensi guru dalam Undang-Undang Guru dan Dosen disebutkan bahwa “kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan dan perilaku yang harus dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan”. Kompetensi guru dapat dimaknai sebagai kebulatan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang berwujud tindakan cerdas dan penuh tanggung jawab dalam melaksanakan tugas sebagai agen pembelajaran. Adapun 4 kompetensi guru yang dikembangkan dalam kegiatan PPL antara lain:

1) Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian merupakan personal yang mencerminkan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia.

Kegiatan PPL yang dilakukan memiliki tujuan mengembangkan kompetensi tersebut, hal-hal yang telah dilakukan untuk mengembangkan kompetensi kepribadian oleh praktikan yaitu melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan norma, memulai pembelajaran tepat waktu, besar hati dalam menerima kritik dan saran dari guru dan teman PPL.

2) Kompetensi Pedagogik

Kompetensi pedagogik, sebagai kemampuan mengelola pembelajaran yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki. Kegiatan PPL yang dilakukan memiliki tujuan mengembangkan kompetensi tersebut, hal-hal yang telah dilakukan untuk mengembangkan kompetensi pedagogik adalah penyusunan rancangan pembelajaran yang akan dilakukan, contohnya menggunakan metode yang berbeda-beda, menggunakan media pembelajaran yang relevan dengan materi yang disampaikan, contoh materi pada sistem gerak menggunakan video sehingga peserta didik lebih mudah memahami. Menggunakan sumber belajar yang berbeda dengan peserta didik, melakukan evaluasi dalam setiap pertemuan secara klasikal.

3) Kompetensi profesional

Kompetensi profesional merupakan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang mencakup penguasaan materi kurikulum mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuan yang menaungi materinya, serta penguasaan terhadap struktur dan metodologi keilmuannya.

Kegiatan PPL yang dilakukan memiliki tujuan mengembangkan kompetensi tersebut, hal-hal yang telah dilakukan untuk mengembangkan kompetensi profesional adalah menguasai dan memahami materi yang akan disampaikan kepada peserta didik, ada beberapa hal yang kurang dalam kompetensi maka untuk mengatasi kekurangan media dalam beberapa pertemuan, praktikan menggunakan media pengganti yang memiliki fungsi yang sama atau modifikasi.

4) Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial merupakan kemampuan guru untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik,

tenaga kependidikan, orangtua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar.

Kegiatan PPL yang dilakukan memiliki tujuan mengembangkan kompetensi tersebut, hal-hal yang telah dilakukan untuk mengembangkan kompetensi sosial adalah menjalin hubungan baik dengan guru dan karyawan sekolah SMPN 3 Sentolo

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

1. Analisis Hasil Pelaksanaan Program PPL

Kemampuan praktikan dalam menguasai materi dan metode penyampaian merupakan hal terpenting dalam proses belajar mengajar yang diharapkan agar terjadi transfer nilai dan ilmu serta keterampilan dari guru ke siswa. Akan tetapi bila siswa kurang respek dan serius terhadap mata pelajaran akan menyebabkan kesulitan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar akan terganggu kelancarannya

Dari kegiatan praktek mengajar di kelas, praktikan menjadi lebih paham bagaimana cara membuka pelajaran, cara mengelola kelas, cara memotivasi siswa, cara menyampaikan dan menyajikan materi, teknik memberikan pertanyaan kepada siswa. Walaupun mungkin belum sempurna, tapi praktikan mendapat pengalaman yang berharga.

Karakter yang berbeda dari setiap siswa menuntut praktikan untuk memberi perlakuan yang berbeda pula dan merencanakan pengajaran yang kreatif dan persiapan yang matang. Hal ini dilakukan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan nyaman dan tujuan pembelajaran tercapai. Berdasarkan pelaksanaan praktek mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif diterapkan dalam pembelajaran kelas.
- b. Metode yang disampaikan kepada peserta didik harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman siswa.
- c. Memberikan evaluasi baik secara lisan maupun tertulis dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diserap oleh peserta didik.

- d. Memberikan catatan-catatan khusus pada siswa yang kurang aktif pada setiap kegiatan pembelajaran.

2. Hambatan dalam Pelaksanaan PPL

Dalam pelaksanaan PPL terdapat beberapa hal yang dapat menghambat jalannya kegiatan tersebut. Beberapa hambatan yang ada antara lain:

- a. Pengelolaan kelas pada waktu mengajar pertama kali tahap adaptasi cukup sulit, seperti siswa yang ribut, ngobrol sendiri, dan pembagian waktu. Hal itu karena terbatasnya pengalaman pengelolaan kelas dari mahasiswa praktikan. Pada pelaksanaan pertemuan selanjutnya hal tersebut dapat diatasi dengan penyesuaian terhadap siswa dan lingkungan tempat mengajar.
- b. Suasana belajar yang kurang kondusif disebabkan karena ada beberapa siswa di kelas yang suka mengganggu temannya dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini menyebabkan pengurangan waktu dalam kegiatan KBM di kelas karena harus menertibkan siswa tersebut. Dengan demikian, suasana kelas sendiri kurang kondusif.
- c. Kurangnya motivasi untuk belajar giat dan belajar yang baru mengakibatkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran tidak berjalan lancar. Perhatian peserta didik tidak ditujukan pada pembelajaran, namun lebih suka bermain sendiri.
- d. Lokasi lapangan yang tidak menjadi satu dengan sekolah menyebabkan waktu pembelajaran berkurang untuk berjalan menuju lapangan dan pulang kembali ke sekolah

3. Usaha Mengatasi Hambatan

Dalam mengatasi hambatan yang ada, praktikan melakukan beberapa cara yang mampu mengatasi hambatan-hambatan tersebut.

Adapun cara-cara yang digunakan praktikan adalah sebagai berikut:

- a. Praktikan melakukan konsultasi dengan guru pembimbing mengenai teknik pengelolaan kelas yang sesuai untuk materi yang akan diajarkannya.
- b. Berkreasi dan berimprovisasi untuk menghindari rasa jenuh atau bosan dalam proses pembelajaran, maka praktikan memanfaatkan fasilitas yang ada dengan sebaik mungkin dan semaksimal mungkin, berbagai kreasi cara penyampaian dilakukan agar hasil yang dicapai lebih maksimal. Misalkan dengan penyampaian belajar sambil bermain dan

metode yang menyenangkan sehingga pada saat praktek siswa bermain permainan dan tanpa terasa siswa mengikuti pembelajaran dengan baik.

4. Refleksi

Dari pelaksanaan PPL yang kegiatan-kegiatannya telah direncanakan maka hasilnya dapat dianalisis dan kemudian direfleksikan untuk kemajuan. Berdasarkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang dilakukan praktikan, dapatlah dianalisis dan diambil beberapa hal sebagai acuan kegiatan dimasa depan sebagai berikut.

Ada beberapa hambatan yang dihadapi praktikan dalam praktik mengajar, antara lain:

- a. Kesulitan dalam pengelolaan kelas, sehingga ada siswa yang kurang memperhatikan pada waktu proses pembelajaran berlangsung.
- b. Siswa sulit untuk menyerap dan memahami materi yang disampaikan saat proses pembelajaran berlangsung.
- c. Sebagian siswa cenderung pasif pada saat pelajaran.

Ada beberapa usaha untuk mengatasi hambatan-hambatan di atas, antara lain:

- a. Memberikan tugas kepada siswa di setiap pertemuan
- b. Menjelaskan dengan pelan-pelan dan berturut, serta tidak lupa menanyakan kepada siswa apakah sudah paham atau belum.
- c. Diciptakan suasana belajar yang serius tetapi santai untuk mengatasi situasi yang kurang kondusif. Hal ini dilakukan untuk menghindari kurangnya konsentrasi, rasa jenuh dan bosan dari siswa karena yang kurang kondusif.
- d. Pengajaran dilakukan dengan belajar sambil bermain agar siswa tidak bosan dan siswa kembali bersemangat.
- e. Mendampingi siswa saat melaksanakan kegiatan pembelajaran, ketika sedang melakukan kegiatan pembelajaran guru memperhatikan semua siswa jika ada yang salah maka dibenarkan.
- f. Melakukan kegiatan pembelajaran dimana siswa sebagai pusatnya (*student center*) dan guru sebagai fasilitator yang selalu mendampingi dan membimbing siswa jika mengalami kesulitan dalam belajar

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan PPL di Lokasi SMP Negeri 3 Sentolo banyak memberikan manfaat dan pengalaman yang berharga bagi praktikan terutama dalam pengelolaan kelas. Manfaat dan pengalaman ini akan terasa dikemudian hari ketika praktikan menjadi seorang guru, dimana guru merupakan pendidik harapan bangsa untuk menjadi generasi yang lebih berkualitas, baik jasmani maupun rohani.

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan, maka praktikan dapat menarik kesimpulan yaitu:

1. Kegiatan PPL merupakan wahana untuk memberikan bekal bagi praktikum (calon guru) tentang bagaimana menjadi seorang guru yang memiliki dedikasi dan loyalitas tinggi pada instansi dan profesinya.
2. Membagi ilmu dari guru kepada siswa merupakan inti dari proses pembelajaran dimana didalamnya harus diselipkan nilai-nilai moral.
3. Komunikasi yang baik antara guru, siswa sangat diperlukan agar proses dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
4. Seorang guru harus memiliki kesiapan mengajar baik materi, mental, kepribadian, selain modal ilmu yang telah dikuasai dengan baik sebagai syarat utama. Dari materi seperti RPP dan Silabus, mental dan kepribadian yaitu siap menghadapi berbagai karakter siswa
5. Seorang guru harus terus belajar dan menggali pengalaman dari berbagai pihak pada proses pembelajaran.

B. SARAN

Berikut ini kami ajukan sejumlah saran yang berhubungan dengan kegiatan PPL dengan harapan agar pelaksanaan kegiatan PPL berikutnya dapat berjalan dengan lancar.

1. Untuk Universitas Negeri Yogyakarta

Lebih meningkatkan monitoring pelaksanaan PPL agar dengan cepat dapat menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam pelaksanaan PPL.

2. Untuk mahasiswa yang akan melaksanakan PPL yang akan datang
 - a. Untuk mahasiswa praktikan sebelum melaksanakan praktik mengajar hendaknya menguasai materi yang akan disampaikan agar menambah kepercayaan diri ketika mengajar di hadapan peserta didik.
 - b. Mahasiswa praktikan hendaknya disiplin dan menjalankan tugas dan kewajibannya selama pelaksanaan PPL sesuai dengan harapan sekolah dan senantiasa menjaga nama baik almamater
 - c. Selalu menjalin kebersamaan (kesatuan Tim) dengan mengedepankan tanggung jawab dan toleransi setiap individu sebagai satu kesatuan.
 - d. Pembuatan catatan harian, mingguan, matriks hasil kerja dan sebagainya sebaiknya dilaksanakan dengan tertib, sehingga memudahkan saat penyusunan laporan.
 - e. Pembuatan laporan sebaiknya dimulai sejak awal dengan cara dicicil, sehingga mahasiswa tidak perlu bekerja keras di akhir kegiatan PPL.
 - f. Mahasiswa PPL hendaknya melakukan observasi secara optimal, agar program-program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan sekolah.
 - g. Mahasiswa PPL hendaknya melaksanakan kewajibannya dengan baik.
 - h. Mahasiswa PPL hendaknya membina komunikasi yang baik dengan pihak sekolah, agar terbina hubungan yang harmonis

3. Untuk SMP N 3 Sentolo
 - a. Diharapkan untuk terus meningkatkan kualitas sekolah, baik dari SDM dan sarpras.
 - b. Diharapkan sekolah terus mendukung dan memfasilitasi kegiatan mahasiswa PPL, sehingga seluruh kegiatan dapat terlaksana sesuai diharapkan, terutama dalam segi finansial.
 - c. Pihak sekolah dapat memberikan gambaran program kerja yang akan dilaksanakan baik dari bidang kesiswaan, kurikulum, humas, serta sarana dan prasarana.
 - d. Program kerja yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa sebaiknya terus dilaksanakan dan dikembangkan sekolah

sehingga program tersebut tidak hanya berjalan ketika kegiatan PPL berlangsung.

- e. Warga sekolah hendaknya merawat fasilitas-fasilitas yang telah ada sehingga tetap terjaga dengan baik dan dapat dimanfaatkan sewaktu-waktu.
- f. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak Universitas dengan pihak sekolah hendaknya dapat lebih ditingkatkan dan dapat memberi umpan balik satu sama lain.
- g. Meningkatkan system pengajaran yang telah diterapkan, sehingga dapat memperbaiki mutu output dan lulusan SMP N 3 Sentolo dapat bersaing.
- h. Perlu adanya peningkatan kedisiplinan siswa dalam berbagai aspek seperti pakaian, sikap dan tingkah laku, keseriusan dalam mengikuti pelajaran di kelas dan kedisiplinan dalam pelaksanaan upacara bendera.

DAFTAR PUSTAKA

LPPMP.(2015). *Pembekalan Micro/ppl*. Yogyakarta: LPPMP UniversitasNegeri Yogyakarta.

LPPMP. (2015). *MateriPembekalanPPL*.Yogyakarta: LPPMP UniversitasNegeri Yogyakarta.

LPPMP.(2015). *Agenda PPL*.Yogyakarta: LPPMP UniversitasNegeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP NEGERI 3 SENTOLO
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/ I
Alokasi Waktu	: 2 x 40 Menit
Materi Pokok	: Permainan Sepak Bola
Fokus Pembelajaran	: Dribling, passing & stoping bola dengan kaki bagian dalam.

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan dan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

C. Indikator Pencapaian Hasil Belajar

- Siswa mampu berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- Siswa mampu menunjukkan sikap disiplin, sportif, dan bersungguh-sungguh selama pembelajaran.
- Siswa dapat melakukan pemanasan secara klasikal, dengan arahan dari demonstrasi guru.
- Siswa mampu melakukan dribling, passing, stoping bola menggunakan kaki bagian dalam.
- Siswa mampu melakukan variasi dribling, stoping, & passing.
 - Dribling mengikuti pancang/kun yang telah disediakan.
 - Menghentikan bola sesudah sampai pancang terakhir.
 - Passing bola kepada teman sejauh 5 meter.
- Siswa dapat melakukan permainan sepakbola yang dimodifikasi.
- Siswa dapat melakukan pendinginan secara bersama-sama.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah melaksanakan pembelajaran diharapkan siswa dapat:

- Siswa memiliki kebiasaan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- Siswa menunjukkan sikap disiplin, sportif, dan bersungguh-sungguh selama pembelajaran.
- Siswa terbiasa melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas gerak.
- Dapat melakukan dribbling, passing, & stoping sepakbola dengan benar.
- Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan, lapangan, dan jumlah pemain yang dimodifikasi
- Siswa terbiasa melakukan pendinginan atau colling down setelah melakukan pembelajaran.
- Karakter siswa yang diharapkan:

Disiplin (discipline)	Tanggung Jawab (responsibility)
Kerja sama (cooperation)	Toleransi (tolerance)
Percaya diri (convidence)	Keberanian (bravery)

E. Materi Pembelajaran


Permainan Sepakbola:

- Dribling menggunakan kaki bagian luar.
- Passing meggunakan kaki bagian dalam.
- Menghentikan bola dengan benar.
- Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

F. Metode Mengajar

- Ceramah
- Komando
- Resiprokal

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No	Uraian	Gambar	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Membuka pelajaran Siswa dibariskan, salam, dihitung, siswa dipimpin berdoa bersama, presensi. ➤ Menyampaikan pengantar materi dan menyampaikan tujuan pembelajaran. <i>“Tujuan pembelajaran hari ini adalah belajar dribbling, passing dan cara menghentikan bola dengan benar.”</i> ➤ Apersepsi <i>“Apakah adik-adik tau pemain sepakbola terbaik dunia akhir-akhir ini? Yang mempunyai skil dribbling, passing, dan shooting yang sangat baik?”</i> ➤ Memeriksa kelengkapan siswa. ➤ Pemanasan. <ul style="list-style-type: none"> • Lari mengelilingi lapangan satu kali • Pemanasan dengan peregangan stasis dinamis • Peregangan statis :  	<p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Peregangan dinamis meliputi : 		

1. Kedua tangan didepan dada kemudian melakukan gerakan buka dan tutup tangan kesamping.
 2. Tangan diayunkan keatas dan kebawah kemudian tangan diayunkan kebelakang membentuk huruf s
- Semuanya menggunakan hitungan 2x8

Kegiatan Inti

➤ ***Eksplorasi***

- Memberikan gambaran mengenai teknik yang akan dipelajari melalui demonstrasi atau peragaan guru maupun siswa yang mahir.

✿ Passing kaki bagian dalam

Kaki tumpu berada disamping bola

Kaki untuk menendang diayunkan dari arah belakang agak diputar ke luar dan dikunci

Perkenaan tepat ditengah bola dikaki bagian dalam

Posisi badan agak condong kebelakan

Pandangan kearah bola

✿ Stoping (menghentikan bola)

Pandangan kearah datangnya bola

Sikap kedua lengan disamping badan dan badan agak condong kedepan

Pada saat bola datang telapak kaki menhadap kedepan,pergelangan kaki dikunci, hingga posisi tumit dibawah

Posisi kaki terangkat dengan litut agak tertekuk dan gerak bola tertahan oleh telapak kaki

☼ Dribbling

Berdiri siap mengarah arah gerakan, pandangan ke depan

Salah satu kaki berada didepan dan kaki bagian dalam berhadapan dengan bola

Gerakan mendorong atau perkenaan bola perlahan, bola tidak jauh dari kaki

Menggiring bola kedepan

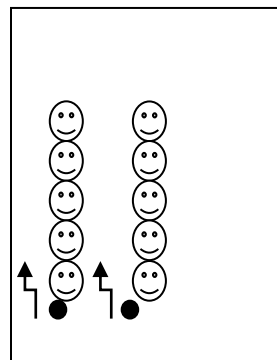
Kedua tangan dibuka kesamping

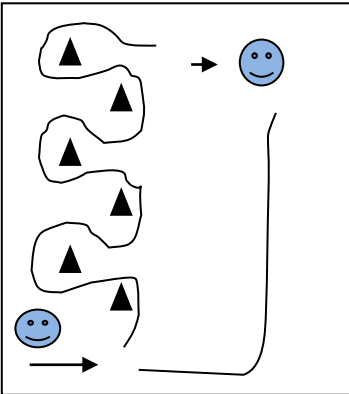
- Bermain permainan kelompok
 - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
 - Masing- masing siswa mengoper bola kearah teman melewati tengah kaki teman yang dibelakangnya
 - Siswa yang berada dibelakang menghentikan bola dan menendang bola kedepan
 - Siswa melakukan secara bergantian

➤ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Siswa melakukan kegiatan yang telah disampaikan guru tentang teknik dasar mendribling, passing kaki dalam dan menghentikan bola dengan benar.
- Siswa dibagi menjadi dua kelompok berbaris kebalakang dan melakukan



	<p>passing bergantian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberi penjelasan tentang perkenaan bola dengan kaki bagian dalam. - Siswa melakukan dribling ,stopping dan passing menggunakan bola dengan kun yang telah disediakan - Siswa yang sukses dan berhasil dengan baik diberi apresiasi verbal atau berupa pujian. - Bermain sepakbola dengan lapangan dan peraturan yang dimodifikasi <p>➤ Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengumpulkan siswa dan bertanya jawab tentang kesulitan yang dialami selama pembelajaran. - Memberi penguatan pujian atau motivasi untuk selalu belajar. - Mengoreksi hasil hasil kegiatan yang diajarkan - Memberi masukan kepada siswa yang kesulitan dalam melakukan pembelajaran. 	 <p>The diagram shows a rectangular area representing a soccer field. A zigzag path of five black triangles (cones) is drawn across the field. A blue smiley face (representing a student) is at the bottom left, with an arrow pointing right towards the path. Another blue smiley face is at the top right, with an arrow pointing left towards the path. A legend to the right explains the symbols: a smiley face for 'siswa', a triangle for 'kun', and an arrow for 'start'.</p>	<p>Ket:</p> <p>😊 : siswa</p> <p>▲ : kun</p> <p>→ : start</p>
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan pendinginan dengan berjalan santai memutar lapangan. ➤ Siswa dibariskan, dihitung. ➤ Mengevaluasi. 	<p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">x x</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberikan pesan dan kesan. ➤ Menyampaikan materi pada hari berikutnya. ➤ Mengakhiri proses pembelajaran dengan berdoa dan salam. 	x	
--	---	---	--

H. Alat, Media dan Sumber Belajar :

1) Alat Pembelajaran :

- Cone
- Bola sepak
- Gawang
- Peluit

2) Sumber Belajar :

- Roji. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: untuk SMP/MTs kelas VII*: Jakarta. Erlangga

I. Penilaian

1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak		
		1	2	3
1	Keterampilan dalam melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam			
2	Seberapa banyak dapat mengontrol bola (menghentikan bola).			
3	Ketrampilan dalam melakukan dribling			
	Jumlah			

Kriteria penilaian passing

- Kaki tumpu berada disamping bola
- Kaki untuk menendang diayunkan dari arah belakang agak diputar ke luar dan dikunci
- Perkenaan tepat ditengah bola dikaki bagian dalam
- Posisi badan agak condong kebelakan

- Pandangan ke arah bola
Kriteria penilaian stoping (menghentikan bola)
- Pandangan ke arah datangnya bola
- Sikap kedua lengan disamping badan dan badan agak condong kedepan
- Pada saat bola datang telapak kaki menghadap kedepan, pergelangan kaki dikunci, hingga posisi tumit dibawah
- Posisi kaki terangkat dengan lutut agak tertekuk dan gerak bola tertahan oleh telapak kaki

Kriteria penilaian dribbling

- Berdiri siap mengarahkan arah gerakan, pandangan ke depan
- Salah satu kaki berada didepan dan kaki bagian dalam berhadapan dengan bola
- Gerakan mendorong atau perkenaan bola perlahan, bola tidak jauh dari kaki
- Menggiring bola kedepan
- Kedua tangan dibuka kesamping

- Nilai 3 jika siswa mampu mempraktikkan gerakan passing, kontrol dan dribbling dengan baik dan benar

- Nilai 2 jika siswa mampu mempraktikkan gerakan dengan sedikit kesalahan

- Nilai 1 jika siswa tidak mampu mempraktikkan gerakan sesuai dengan instruksi

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

2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

No	Aseks yang dinilai	Checklist (√)
1	Disiplin	
2	Tanggung jawab	
3	Kerjasama	
4	Bersungguh-sungguh	

5	Ketrampilan	
	Jumlah Skor	

Keterangan :Setiap perilaku yang dinilai diberi checklist (√) diberi nilai 1.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kaki kita saat melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian dalam?				
2. Bagaimana cara melakukan kontrol (stopping) bola dengan kaki bagian bawah/ telapak kaki?				
Jumlah skor:				

Posisi kaki saat melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam :

- Kaki tumpu berada disamping bola
- Kaki untuk menendang ditarik kebelakang diayunkan dari arah belakang ke depan agak diputar ke luar dan dikunci menuju arah bola
- Perkenaan kaki pada bola tepat ditengah bola

Cara melakukan kontrol bola :

- Pandangan kearah datangnya bola
- Sikap kedua lengan disamping badan dan badan agak condong kedepan
- Pada saat bola datang telapak kaki menghadap kedepan,pergelangan kaki dikunci, hingga posisi tumit dibawah
- Posisi kaki terangkat dengan lutut agak tertekuk dan gerak bola tertahan oleh telapak kaki

- Nilai 4 jika mampu menjelaskan cara passing dan kontrol dengan benar dan lengkap

- Nilai 3 jika siswa mampu menjelaskan namun kurang lengkap
- Nilai 2 jika siswa mampu menjelaskan namun tidak sesuai dengan langkah-langkah/tahapan gerak.
- Nilai 1 jika siswa tidak dapat menjawab pertanyaan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25$$

$$\text{NA} = \text{Npsikomotor} + \text{Nafektif} + \text{Nkognitif}$$

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP. 19670716 200701 1 021

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Mahasiswa



Nungki Fortuna D

NIM: 12601241008

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMP N 3 SENTOLO
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Pokok Bahasan : Olahraga dan Permainan (Lari Jarak Pendek)
Kelas/Semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit
Materi Pokok : Lari jarak pendek
Fokus Pembelajaran : teknik start, lari dan finis

A. Standar Kompetensi

Mempraktekkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai - nilai yang terkandung di dalamnya

B. Kompetensi Dasar

Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar gerak atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)

C. Indikator Pencapaian Hasil Belajar

- Siswa mampu berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- Siswa mampu menunjukkan sikap disiplin, sportif, dan bersungguh-sungguh selama pembelajaran.
- Siswa dapat melakukan pemanasan secara klasikal, dengan arahan dari demonstrasi guru.
- Siswa mampu melakukan start jongkok, ketrampilan lari dan finis.
- Siswa mampu melakukan variasi dribling, stop
- Siswa dapat mempraktikan lari jarak pendek dengan baik dan benar.
- Siswa dapat melakukan pendinginan secara bersama-sama.

- Karakter siswa yang diharapkan
 - Disiplin (*disipline*)
 - Bertanggung jawab (*responsibility*)
 - Keberanian (*bravery*)
 - Kerjasama (*cooperation*)
 - Toleransi (*tolerance*)

D. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik start jongkok (*Cruched start*) dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik lari dan teknik akhir lari/finis dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik lari jarak pendek dengan baik dan benar

E. Materi pembelajaran :

Lari jarak pendek

- Teknik dasar start jongkok
- Kombinasi teknik lari jarak pendek (start, lari, finish)
- Mempraktikkan lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi

F. Metode pembelajaran

Komando

Demonstrasi

Resiprokal / timbal balik

G. Kegiatan pembelajaran/ inti

Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

a. Berbaris, berhitung

Siswa dibariskan menjadi dua bersaf



b. Berdoa

Guru memimpin untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing masing

c. Presensi

Guru mempresensi peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum,

d. Apersepsi

Guru memberikan motivasi, menanyakan salah satu cabang dalam atletik yang dilakukan di lintasan memerlukan kecepatan dan menjelaskan sedikit materi yang akan dipelajari, tujuan pembelajaran pada peserta didik. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik diberikan pertanyaan yang aktual terkait materi

e. Pemanasan

- Penguluran statis dan dinamis
- Permainan

Siswa dibagi menjadi dua kelompok. Siswa A tim hitam dan B menjadi tim hijau dan guru berperan sebagai pemberi aba – aba. Jika guru menyebut hitam berarti tim hijau mengejar tim hitam dan jika guru menyebut hijau berarti tim hitam mengejar tim hijau begitu seterusnya.



H. Kegiatan Inti (45 menit)

a. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi guru :

Menyampaikan, menjelaskan dan memberi contoh gerakan mengenai lari jarak pendek

o Teknik Start Jongkok

- 1) Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang didepan dengan jarak satu kepal tangan
- 2) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu. Telapak tangan (jari-jari) diletakkan dibelakang garis start
- 3) Pandangan lurus kedepan lintasan
- 4) Berat badan berada di kedua tangan Pada saat aba-aba ya memindahkan gerak kedepan

- Aba – Aba

- 1) Bersedia

Ada aba – aba “bersedia” , Lutut kaki yang dibelakang diletakkan ditanah, lutut kaki satunya diletakkan didekat ujung kaki yang didepan dengan jarak satu genggam, jari jari tangan membentuk huruf V terbalik diletakkan dibelakang garis start, dan posisi kepala datar dengan punggung dan pandangan mata menatap lurus ke bawah

- 2) Siap

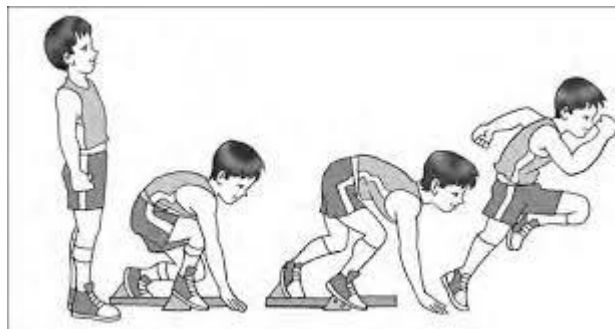
Ada aba – aba “siaap” posisi pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, dan bahu lebih maju ke depan dari kedua tangan

- 3) Yak atau Drive

Ada aba – aba “yak” ,

Pelari memindahkan gerak kedepan melakukan tolakan untuk lari secepat mungkin.

Gambar

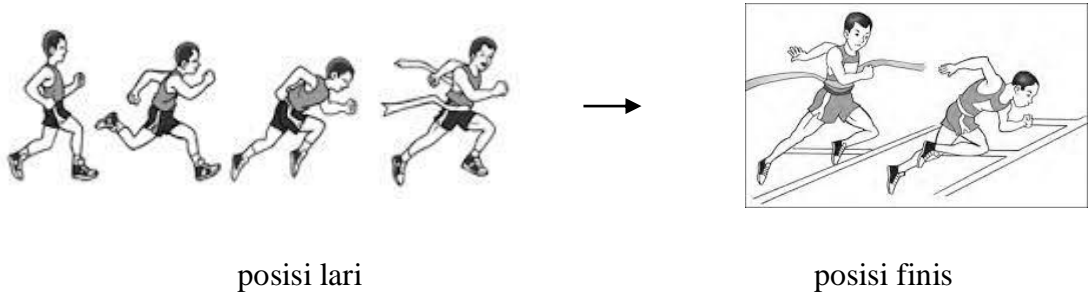


Ket: Persiapan – bersedia – siap - yak

- Teknik Lari dan finis

- 1) Langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin
 - 2) Penderatan kaki pada ujung telapak kaki

- 3) Posisi kaki saat lari diangkat (paha terangkat)
- 4) Sikap badan condong kedepan
- 5) Saat finis lari terus tanpa berhenti dan tanpa mengurangi kecepatan atau saat mendekati garis finis dada dicondongkan kedepan dan kedua tangan diayunkan k belakang



b. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi guru :

Mengajak dan membimbing siswa untuk :

- Melakukan percobaan dan latihan aba – aba dan gerakan dari aba – aba tersebut
- Melakukan percobaan dan latihan gerakan keseluruhan lari jarak pendek mulai dari start jongkok, lari sampai finish.
- Melakukan lari jarak pendek rangkaian gerakan dari start jongkok- lari- finish dengan bergantian, memanggil siswa sesuai presensi dan mencatat waktunya.

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi guru :

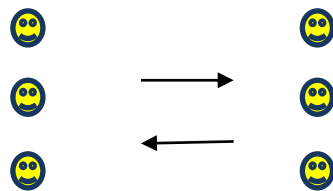
- Melakukan timbal balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik
- Memberi konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan
- Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang

bermakna dalam mencapai kompetensi dasar sebagai fasilitator, informan

Kegiatan Penutup (20 menit)

a. Pendinginan

- 1) Siswa melakukan pendinginan dengan dipimpin oleh guru. Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Siswa berjalan bolak – balik sambil menggerakkan secara perlahan kaki dan tangan lalu mengambil nafas saat akan membuang sambil teriak dilakukan selama beberapa kali.



b. Berbaris

Peserta didik kembali dibariskan dalam bentuk dua bersaf



c. Evaluasi dan Kesimpulan

Mengevaluasi materi pembelajaran dengan cara memberi pertanyaan lisan, kemudian menarik kesimpulan dari materi yang telah disampaikan dan memberi tugas mencari artikel/ berita di Koran atau di internet tentang atletik serta diberi komentar

d. Berdoa

Guru memimpin untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing masing, memberi salam dan dibubarkan

I. Sumber Belajar

Buku : dasar – dasar atletik (Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. Dasar- dasar atletik. Yogyakarta : Alfabedia)

Internet : <http://www.olahragakesehatanjas.com/2014/10/teknik-dasar-lari-jarak-pendek.html>

Media dan Alat / bahan belajar

Lapangan

Cones

Peluit

Stopwatch

J. Penilaian

Penilaian dilakukan selama proses dan sesudah pembelajaran berlangsung.

1. Teknik Penilaian

a. Aspek psikomotor

Kemampuan siswa dalam melakukan lari jarak pendek

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
Gerakan start jongkok				
Gerakan kaki dan posisi tubuh dalam berlari				
Gerakan tubuh saat finis				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal = 16				

Aba – Aba

- Bersedia

Lutut kaki yang dibelakang diletakkan ditanah, lutut kaki satunya diletakkan didekat ujung kaki yang didepan dengan jarak satu genggam, jari jari tangan membentuk huruf V terbalik diletakkan dibelakang garis start, dan posisi kepala datar dengan punggung dan pandangan mata menatap lurus ke bawah

- Siap

posisi pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, dan bahu lebih maju ke depan dari kedua tangan

- Yak atau Drive

Pelari memindahkan gerak kedepan melakukan tolakan untuk lari secepat

mungkin.

Teknik Lari dan finis

- Langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin
- Penderatan kaki pada ujung telapak kaki
- Posisi kaki saat lari diangkat (paha terangkat)
- Sikap badan condong kedepan
- Saat finis lari terus tanpa berhenti dan tanpa mengurangi kecepatan atau saat mendekati garis finis dada dicondongkan kedepan dan kedua tangan diayunkan ke belakang

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Nilai

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

b. Aspek kognitif

Kemampuan siswa dalam bertanya dan menjawab dengan lisan dan peragaan dengan baik mengenai lari jarak pendek

Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
	1	2	3	4
Bagaimana gerakan start jongkok				
Bagaimana posisi badan saat berlari jarak pendek				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal = 8				

Cara melakukan start jongkok

- Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang didepanya dengan jarak

satu kepal tangan

- Kedua tangan lurus sejajar dengan bahu, telapak tangan (jari-jari) lwtakkan dibelakang garis start
- Pandangan lurus kedepan
- Berat badan berada di kedua tangan, pada saat aba-aba ya memindahkan gerak kedepan. Aba-aba bersedia,siap,ya! (bunyi peluit/pistol) refleks bertolak kedepan

Posisi badan lari jarak pendek

- Langkah atau gerakan kaki seleba dan secepat mungkin
- Saat melangkah kaki diangkat (paha terangkat)
- Pendaratan pada ujung telapak kaki
- Sikap badan condong ke depan

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Nilai

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

c. Aspek afektif

Kemampuan siswa dalam menanamkan nilai kerjasama, percaya diri, tanggung jawab, berani, bersedia berbagi tempat dan peralatan terhadap materi lari jarak pendek

Aspek yang dinilai	Cek (v)
Rasa percaya diri dalam melakukan lari jarak pendek	
Kerja sama dalam melakkukan lari jarak pendek	
Toleransi / menghargai lawan	
Bersedia berbagi tempat dan peralatan	
cJumlah	
Jumlah skor maksimal = 4	

Keterangan :

Berikan tanda cek (v) pada kolom untuk menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap tanda cek (v) mendapat nilai 1

Nilai

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP. 19670716 200701 1 021

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Mahasiswa



Nungki Fortuna D

NIM: 12601241008

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SMP NEGERI 3 SENTOLO
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII/ I
Alokasi Waktu	: 2 x 40 Menit
Materi Pokok	: Permainan bola kecil (softball)
Fokus Pembelajaran	: memukul,melempar dan menangkap bola

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

C. Indikator Pencapaian Hasil Belajar

- Siswa mampu melakukan teknik memukul melempar dan menangkap
- Siswa melakukan lemparan lurus ke dada dan cara mematikan lawan

D. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar memukul, melempar dan menangkap dalam permainan *softball*.
- b. Siswa dapat melakukan lemparan lurus ke dada dan cara mematikan lawan dalam permainan *softball* menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi.
- c. Karakter siswa yang diharapkan:
 - Disiplin (*discipline*)
 - Tekun (*diligent*)
 - Tanggung Jawab (*responsibility*)
 - Kerja sama (*cooperation*)

- Toleransi (*tolerance*)
- Percaya diri (*convidence*)
- Keberanian (*bravery*)

E. Materi Ajar

Lemparan lurus, memukul dan menangkap bola

- Siswa dapat melakukan pukulan, lemparan dan menangkap bola
- Siswa dapat melakukan teknik dasar lemparan lurus dan mampu menangkapnya
- Siswa dapat melakukan lemparan lurus dan mematikan lawan pada saat permainan berlangsung menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi.
- Siswa mampu memukul bola dengan benar

F. Metode Pembelajaran

- Penugasan dan Resiprokal
- Demonstrasi

G. Kegiatan Pembelajaran

a. Kegiatan Pendahuluan

- **Membariskan dan menghitung**

Guru memanager kelas dengan membariskan siswa menjadi 2 bersyaf dan menghitung para siswa yang akan mengikuti pembelajaran.

- **Memberi salam dan berdoa**

Guru memberi salam kepada para siswa, kemudian guru memimpin para siswa untuk berdoa sebelum melaksanakan pembelajaran.

- **Presensi dan memberikan apersepsi**

Guru melakukan presensi, menanyakan kondisi para siswanya, dan berkomunikasi yang bertujuan untuk menjembatani menuju ke materi.

- **Menyampaikan tujuan pembelajaran**

Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dari materi yang akan diajarkan dalam proses pembelajaran. Materi yang akan diajarkan dalam pembelajaran kali ini adalah permainan kasti.

- **Memberikan motivasi**

Guru memotivasi para siswa agar siswa bersemangat, bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan merangsang pengetahuan peserta didik dengan menanyakan peristiwa aktual.

- **Memimpin pemanasan**

Guru memimpin para siswa untuk melakukan pemanasan melalui beberapa tahap, jogging, stretching, dan permainan.

b. Kegiatan Inti

Guru kembali membariskan siswa

- **Eksplorasi**

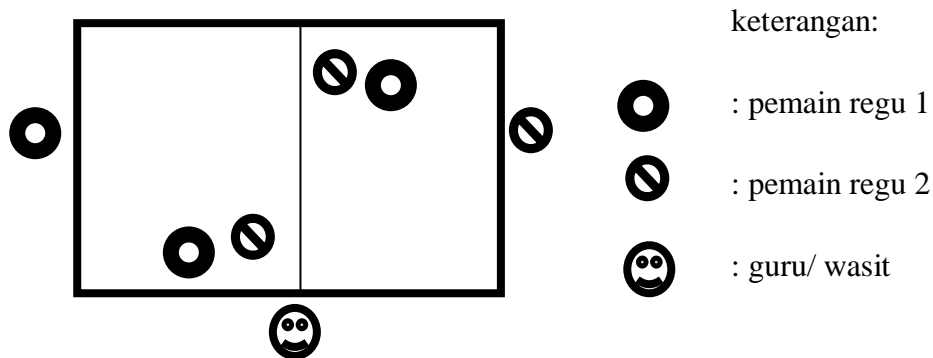
Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bebas bermain, untuk mengetahui sejauh mana ketrampilan/ kemampuan siswa dalam melempar dan menangkap bola. Siswa melakukan *game related* yang tujuannya untuk mengetahui kemampuan lempar tangkap siswa menggunakan bola kasti. Permainannya adalah sebagai berikut:

- ✓ Kelas dibagi menjadi 2 kelompok yang seimbang.
- ✓ Kedua kelompok bertanding melakukan permainan modifikasi guru.
- ✓ Permainan yang dilakukan adalah modifikasi dari permainan bola basket, dengan lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran menyesuaikan banyaknya siswa.
- ✓ 1 orang pemain menjadi perwakilan dari masing-masing kelompok untuk berada di belakang area lawan bertindak sebagai pengganti ring basket/ target.
- ✓ Permainan dilakukan hanya dengan 2 macam teknik, yaitu teknik melempar dan menangkap, pemain dilarang membawa bola sambil berlari atau berjalan.
- ✓ Untuk mendapatkan 1 poin, maka pemain harus berusaha memberikan bola kepada temannya yang bertindak sebagai perwakilan tim yang berada di belakang area lawan.
- ✓ Pemain yang menjadi perwakilan tim sebagai target, harus menangkap bola yang diberikan oleh teman setimnya, apabila gagal menangkap maka tidak menghasilkan poin. Pemain tersebut boleh bergerak ke kanan dan ke kiri

asalkan tidak melewati batas lapangan dan tidak memasuki area lapangan.

Pemain yang bertugas sebagai target boleh diganti oleh rekan setimnya.

- ✓ Tim lawan dilarang melakukan kontak fisik terhadap pemain yang bertindak sebagai target.
- ✓ Restarting play sama dengan bola basket, yaitu jump ball di awal, dan lemparan ke dalam jika bola keluar dan terjadi poin.
- ✓ Pelanggaran atas peraturan maka bola untuk tim lawan.
- ✓ Guru bertindak sebagai wasit.



gambar ilustrasi related game

- **Elaborasi**

- ✓ Setelah mengakhiri permainan, guru menanyakan kepada siswa tentang permainan yang baru saja dilakukan.
- ✓ Guru menanyakan kepada para siswa tentang teknik lempar tangkap. Guru menanyakan kepada siswa segala hal mengenai teknik lempar tangkap, cara agar bola setinggi dada, cara menangkap bola, termasuk juga kesulitan yang dialami siswa.
- ✓ Guru memberikan materi tentang cara melempar dan menangkap bola dengan benar.

- a. Melempar dengan ayunan atas

Berdiri sikap melangkah dan tarik tangan yang akan melempar bola kebelakang dengan sikut membentuk sudut. Berat badan bertumpu pada kaki belakang dan pandangan pada arah sasaran. Lemparkan bola kedepan bersamaan dengan gerak dari tangan dan badan (berat badan berpindah pada kaki depan). Pelepasan bola dibantu pergelangan tangan yang berfungsi menambah kecepatan bola dan

pengontrolan bola. Setelah bola lepas dari tangan langkahkan kaki belakang kedepan, berat badan pada kaki depan dan lengan lurus kedepan rileks.



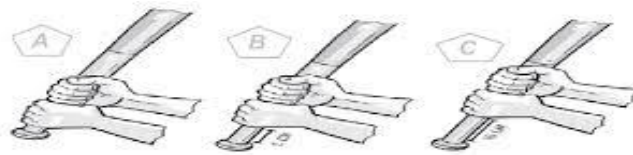
b. Menangkap bola lurus

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak direndahkan. Kedua lengan di depan sikap menangkap bola, pandangan lurus pada arah datangnya bola. Setelah bola masuk ke dalam *glove*/tangan segera ditutup oleh tangan yang satunya. Tahap akhir bola dipegang dan siap untuk dilempar kembali



c. Memegang tongkat

- Pegangan panjang yaitu tongkat/ stick dipegang didekat bonggol (knob) untuk meningkatkan kekuatan pegangan dan menambah kekuatan pukulan.
- Pegangan tengah yaitu tongkat/ stick dipegang di posisi tangan bawah 2,5 cm atau 5 cm dari bonggol (knob) untuk memperoleh kekuatan dan akurasi.
- Pegangan atas yaitu tongkat/ stick dipegang di posisi tangan bawah leletakkan 7,5 sampai 10 cm dari bonggol (knob) untuk mengurangi kekuatan dan untuk mendapatkan kontrol.



(A) Pegangan bawah, (B) tengah, (C) atas

- Teknik dasar memukul pukulan swing

tahap awal berdiri dengan sikap melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki, sikap badan agak condong kedepan, kayu pemukul (bad) dipegang erat dengan kedua tangan di atas belakang bahu dan pandangan kearah pitcher. Setelah bola dilempar pitcher lakukan timing yang tepat antara mengayun bat dengan datangnya bola, menjelang bat mengenai bola lecutkan pergelangan tangan sampai bat mengenai bola bersamaan tumit kaki belakang terangkat dan bat menyilang depan badan hingga berakhir di bahu sebelah kiri

Macam-macam teknik memukul bola dengan ayunan



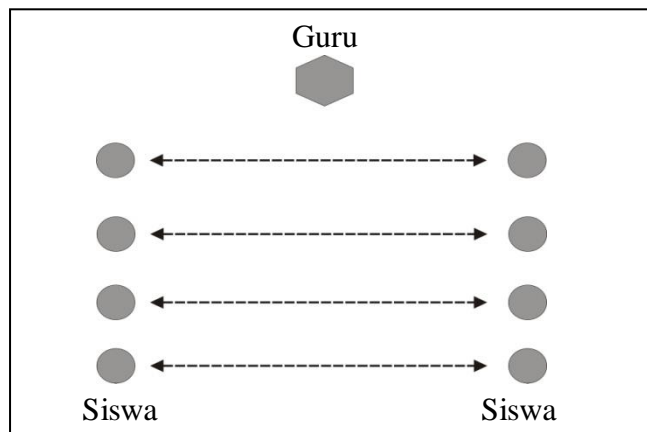
Teknik memukul bola dengan ayunan



Teknik memukul bola tanpa ayunan

✓ Siswa melakukan latihan lempar tangkap dan memukul bola

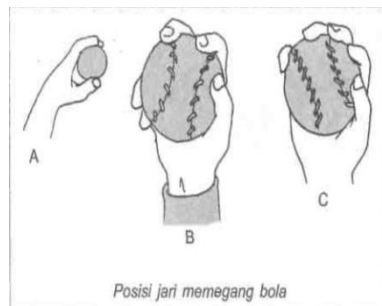
- 1) Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan untuk latihan lempar tangkap dan memuku
- 2) Siswa diminta untuk melakukan lemparan bola lurus yang jaraknya sudah ditentukan oleh guru.



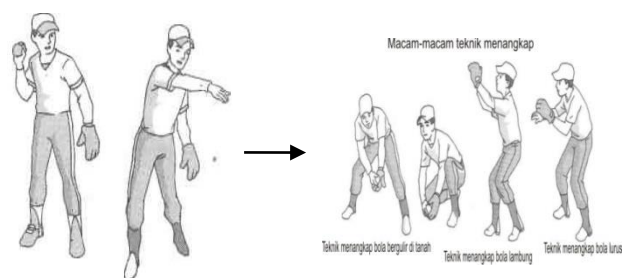
- 3) Bola yang dilempar harus lurus mengarah pasangannya dan jangan sampai melambung (parabola), jika jarak pasangan makin jauh bola parabola/melambung
- 4) Jarak lempar 3 meter untuk pertama setelah di rasa sudah menguasai, mundur beberapa langkah sesuai perintah guru.
- 5) Siswa melaksanakan tugas gerak, dan masing-masing siswa saling mengamati apakah tugas gerak telah dilakukan dengan baik.
- 6) Guru ikut membenarkan gerakan siswa yang salah serta mengapresiasi siswa yang melakukan gerakan secara benar.
- 7) Setelah itu siswa masuk ke dalam area permainan, disini siswa di ajarkan mengarahkan bola untuk mematikan lawan. Guru memberikan arahan dilanjutkan tugas kepada siswa.

Gambar latihan

Cara memegang *two fingers and fours fingers*

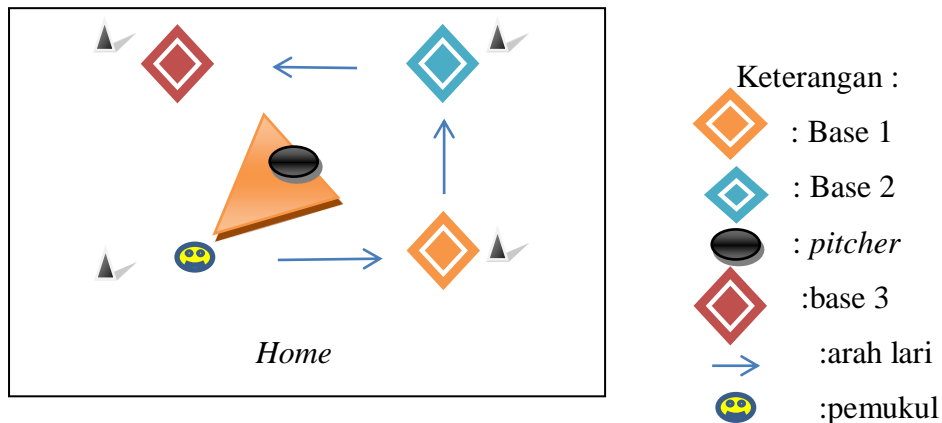


Latihan melempar dan menangkap bola



➤ Permainan *Softball* yang telah dimodifikasi

- 1) Menggunakan lapangan berukuran 30m x 20m yang dibatasi menggunakan *cone*, dengan jarak antara base 10m, permainan ini hanya menggunakan 2 *base*.
- 2) Siswa dibagi 2, kelompok tersebut bertanding 1 sama lain.
- 3) Dalam permainan ini tim pemukul hanya boleh memukul bola ke tanah di area yang sudah di buat oleh guru. Satu orang *defend* bertugas sebagai *pitcher*. *Point 1* untuk tim pemukul jika dapat memasuki home.
- 4) Cara mematikan tim *offend* dengan membakar base yang akan di tuju dengan cara menerima bola dan kaki menginjak base atau di *take* ke badan lawan.
- 5) Terjadi *change* bila 3x mati atau jika semua pemain melakukan pukulan.
- 6) Indikator keberhasilan siswa adalah dapat mematikan pemukul(*better*) / *runner* dengan teknik lemparan yang tepat.
- 7) Disiplin, kerjasama dan komunikasi kunci keberhasilan permainan ini.



• **Konfirmasi**

- 1) Guru bertanya jawab bersama siswa tentang hal-hal yang terjadi pada permainan sebelumnya.
- 2) Guru bertanya jawab bersama siswa meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan apresiasi, serta menyimpulkan.

c. Penutup

- a. Memberikan umpan balik dan evaluasi terhadap proses
- b. Pendinginan

Siswa diajak bermain sebuah permainan yang menarik dan menyenangkan.

- c. Siswa dibariskan dan dihitung kembali jumlahnya.
- d. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas, pembelajaran remidi, program pengayaan, dan layanan konseling baik individu maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.
- e. Pembelajaran ditutup dengan berdoa bersama dan siswa dibubarkan

H. Alat dan Sumber Belajar

- 1. Ruang terbuka yang datar dan nyaman
- 2. Bola kecil
- 3. Karpas
- 4. Pemukul
- 5. Cone
- 6. Peluit dan Jam Tangan
- 7. Buku referensi

Deswandi,1990,Dasar-dasar Permainan Softball,FPOK Ikip Padang,Padang.

Dell Bethel,1993,Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball,Dahara Prize,Semarang

Roji. 2007. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta. Erlangga

H. Penilaian

Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Melakukan lemparan lurus kedepan dengan baik dan tepat

Keterangan:

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

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

- Pengamatan sikap (afeksi):

Memainkan permainan softball dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Mentati peraturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

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

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan softball

Keterangan:

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

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

-Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

**RUBRIK PENILAIAN
LEMPARAN LURUS KE ARAH DADA**

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi siswa saat menangkap bola.				
2. Gerakan siswa saat melempar bola.				
3. Gerakan bola yang di lempar.				
4. Arah bola yang di lempar.				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Keterangan:

1. Posisi siswa saat menerima bola.

- Nilai 4 jika siswa mampu menangkap bola menggunakan satu tangan dengan baik dan bola tidak lepas dari tangkapan.
- Nilai 3 jika siswa mampu menangkap bola dengan satu tangan namun bola hampir ke tanah.
- Nilai 2 jika siswa menangkap dengan kedua tangannya.
- Nilai 1 jika siswa gagal menangkap bola

2. Gerakan siswa saat passing bola.

- Nilai 4 jika siswa melempar bola dengan tepat dan benar kearah teman.
- Nilai 3 jika siswa melempar bola tanpa menggunakan awalan.
- Nilai 2 jika siswa melempar bola tanpa melihat atau memanggil temannya terlebih dahulu.

- Nilai 1 jika siswa melempar bola tidak lurus ke dada(parabola)..

3. Gerakan bola yang di passing .

- Nilai 4 jika bola bergerak melayang tepat di depan dada.
- Nilai 3 jika bola bergerak melayang, sedikit dibawah dada.
- Nilai 2 jika bola bergerak melayang di samping kanan/kiri dada .
- Nilai 1 jika bola bergerak melayang tinggi diatas kepala.

4. Arah bola yang di passing.

- Nilai 4 jika arah bola lurus menuju temannya.
- Nilai 3 jika arah bola melenceng namun tidak membuat temannya melangkah.
- Nilai 2 jika arah bola melenceng dan membuat temannya melangkah maksimal 2 langkah.
- Nilai 1 jika arah bola melenceng terlalu jauh.

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PEMBELAJARAN

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Disiplin selama pembelajaran	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit dan lawan (sportif)	
5. Bekerja sama dan bermain secara tim	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP UMPAN DATAR DENGAN KAKI BAGIAN DALAM

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana gerakan yang benar saat melempar bola agar tidak parabola?				
2. Mengapa bola yang dilempar masih melayang jauh dan membentuk parabola?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Keterangan:

1. Bagaimana gerakan yang benar dalam mengumpan datar dengan tangan?

- a. Lihat ke arah teman yang akan di beri bola.
- b. Awalan melempar, bola berada di atas kepala dan sedikit di belakang kepala, kemudian pinggul sedikit di gerakkan keluar sesuai tangan yang melempar.
- c. Lempar bola dengan kekuatan sesuai jaraknya, dan jangan di ikuti gerakan lanjutan.
- d. Bola bergerak lurus dan tidak parabola kearah teman.

Kriteria penilaian:

- Nilai 4 jika mampu menjawab keseluruhan jawaban.
- Nilai 3 jika mampu menjawab 3 dari 4 jawaban yang tersedia.
- Nilai 2 jika mampu menjawab 2 dari 4 jawaban yang tersedia.
- Nilai 1 jika mampu menjawab 1 dari 4 jawaban yang tersedia.

2. Mengapa bola yang dilempar masih membentuk parabola atau melayang jauh?

- a. Hal tersebut terjadi karena pegangan pada bola salah.
- b. Terlalu keras dalam melempar..
- c. Tidak memperhatikan temannya dan asal langsung melempar.
- d. Masih ada gerakan lanjutan saat melempar.

Kriteria penilaian:

- Nilai 4 jika mampu menjawab keseluruhan jawaban.
- Nilai 3 jika mampu menjawab 3 dari 4 jawaban yang tersedia.
- Nilai 2 jika mampu menjawab 2 dari 4 jawaban yang tersedia.
- Nilai 1 jika mampu menjawab 1 dari 4 jawaban yang tersedia.

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP. 19670716 200701 1 021

Yogyakarta, 27 Agustus 2015

Mahasiswa



Nungki Fortuna D

NIM. 12601241008

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP NEGERI 3 SENTOLO
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/ I
Alokasi Waktu	: 2 x 40 Menit
Materi Pokok	: Permainan bola basket
Fokus Pembelajaran	: Passing & <i>lay up</i>

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan dan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

C. Indikator Pencapaian Hasil Belajar

- Siswa mampu melakukan Chest pass (operan dada), Bounce pass (operan pantul), Overhead pass (operan dari atas kepala) dan lay up
- Siswa mampu mengaplikasikan teknik yang dipraktikkan dalam permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi

D. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar *passing* dan *lay up* dengan benar.
- b. Siswa dapat melakukan teknik dasar *passing* dan *lay up* pada permainan bola basket menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi.
- c. Karakter siswa yang diharapkan:
 - Disiplin (*discipline*)
 - Tanggung Jawab (*responsibility*)
 - Kerjasama (*cooperation*)
 - Toleransi (*tolerance*)
 - Percaya diri (*convidence*)
 - Keberanian (*bravery*)

E. Materi Ajar

Passing dan *lay up* pada Permainan Bola Basket

- Siswa dapat melakukan teknik dasar *passing* dan *lay up* dengan benar.
- Siswa dapat melakukan *passing* dan *lay up* pada permainan bola basket menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi.

F. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Resiprokal

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No	Uraian	Gambar	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Membuka pelajaran <p>Siswa dibariskan, salam, dihitung, siswa dipimpin berdoa bersama, presensi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan pengantar materi dan menyampaikan tujuan pembelajaran. <p>“Tujuan pembelajaran hari ini adalah belajar <i>passing</i> dan <i>lay up</i> pada permainan bola basket dengan benar.”</p> <ul style="list-style-type: none">• Apersepsi <p>“Apakah adik-adik tau pemain basket terbaik? Yang mempunyai skil <i>dribling</i>, <i>passing</i>, dan <i>shooting</i> yang sangat baik?”</p> <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa kelengkapan dan kesiapan siswa.• Pemanasan. <ul style="list-style-type: none">❖ Permainan <p>Siswa diajak berlari pelan mengelilingi lapangan basket. Kemudian siswa diberi aba-aba menggunakan peluit untuk bergerombol</p>	<p>X</p> <p>X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X</p>	

sejumlah yang guru inginkan. Contoh, setelah guru meniupkan peluit kemudian menyebutkan angka 5, maka siswa harus mencari kelompok sejumlah 5 orang. Setelah membuat kelompok masing masing kelompok melakukan pemanasan.

x
 x x x x x x
 xx x xxxx
 x x x x x x

2.

- Pemanasan dengan peregangan stasis dinamis
- Peregangan statis :

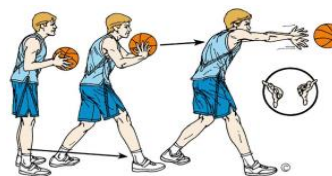


- Peregangan dinamis meliputi :
- Gerakan kepala naik-turun, samping tengok kanan - kiri
- Kedua tangan didepan dada kemudian melakukan gerakan buka dan tutup tangan kesamping.
- Tangan diayunkan keatas dan kebawah kemudian tangan diayunkan kebelakang membentuk huruf s
- Lompat membuka dan menutup kaki.

Kegiatan Inti

- *Eksplorasi*

- Bermain permainan kelompok untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan ketrampilan siswa dalam permainan bola basket
- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok bermain lempar tangkap bola namun belum menggunakan ring orang sebagai penjaga bertugas menangkap bola.
- Memberikan gambaran mengenai teknik yang akan dipelajari melalui demonstrasi atau peragaan guru maupun siswa yang mahir.
- mempraktikkan cara passing chest pass, bounce pass overhead pass dan under ring shoot
 - Chest past (operan dada)
 1. Bola berada di depan dada
 2. Posisi siku tidak terbuka lebar dan tidak drapatkan ke badan
 3. Dorong bola lurus ke depan sehingga tangan lurus dan diakhiri dengan sentakan pergelangan tangan
 4. Pada saat mendorong bola, badan condong kedepan bersamaan dengan kaki belakang pindah kedepan (melangkah)
 5. Pandangan bola tetap kearah bola yang akan dioper
 - Bounce pass (operan pantul)
 1. Sikap awal seperti chest pass (operan



<p>dada)</p> <ol style="list-style-type: none">2. Bola didorong/ dipantulkan ke arah lantai dengan jarak kira-kira $\frac{1}{3}$ penerima3. Pandangan mata kearah bola yang dipantulkan kemudian kearah penerima <p>➤ Overhead pass (operan dari atas kepala)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Berdiri kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki didepan2. Kedua tangan yang memegang bola diatas kepala3. Siku agak dibengkokkan sedikit4. Operan bola kedepan lurus dengan menjatuhkan kedua tangan kedepan bawah diiringi dengan sentakan dari pergelangan tangan dan melangkahakan kaki5. Pandangan mengikuti jalanya bola dan jalanya bola tidak parabola. <p>➤ <i>shooting</i> (menembak bola)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bola diangkat keatas depan mata atau hidung2. Pandangan mata kearah ring basket3. Menembak menggunakan kedua tangan salah satu tangan disamping untuk mengontrol bola4. Usahakan bola dapat masuk ke ring basket		
---	--	--

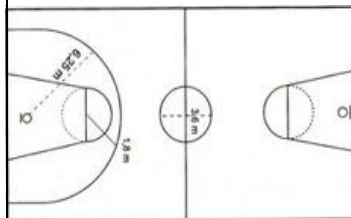
➤ Lay up

1. Pertama posisi badan diam ,bola dipegang didepan badan
2. Kaki kanan atau kiri sebagai tumpuan berada didepan
3. Gerakan kaki kanan atau kiri yang berbeda di belakang kearah depan (gerakan melompat) dengan hitungan satu
4. Langkahkan kaki tumpuan tadi ke arah yang sama dengan jarak yang lebih pendek dilanjutkan dengan meloncat keatas setinggi mungkin sambil melepaskan bola kearah ring basket (hitungan dua dan tiga)

• *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Siswa melakukan kegiatan yang telah disampaikan guru tentang passing,shotting dan lay up
- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok berbaris kebalakang melakukan passing, shotting dan lay up secara bergantian dengan sudut tembak yang berbeda-beda berusaha memasukan bola
- Guru memberikan penjelasan atau evaluasi langsung terhadap kesalahan siswa
- Bermain bola basket dengan peraturan



	<p>yang dimodifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konfirmasi • Guru mengumpulkan siswa dan bertanya jawab tentang kesulitan yang dialami selama pembelajaran. • Memberi penguatan pujian atau motivasi untuk selalu belajar. • Mengoreksi hasil hasil kegiatan yang diajarkan • Memberi masukan kepada siswa yang kesulitan dalam melakukan pembelajaran. 		
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan pendinginan dengan berjalan santai membentk lingkaran dengan menggerakkan kaki dan tangan,ambil nafas lalu lepaskan ➤ Siswa dibariskan, dihitung. ➤ Mengevaluasi. ➤ Memberikan pesan dan kesan. ➤ Mengakhiri proses pembelajaran dengan berdoa dan salam. 	<p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">x</p>	

H. Alat, Media dan Sumber Belajar :

1) Alat Pembelajaran :

- Cone
- Bola basket
- Lapangan basket
- Peluit

2) Sumber Belajar :

- Roji. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: untuk SMP/MTs kelas VIII*: Jakarta. Erlangga

I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing dan lay up • Permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui teknik dasar Servis Bawah pada permainan bola basket <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama, toleransi, disiplin, menghargai teman, percaya diri dan keberanian 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Testertulis /lisan</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pertanyaan singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan <i>lay up</i>! • Jelaskan cara melakukan <i>lay up</i> yang benar! • Melakukan kerja sama, toleransi, disiplin, menghargai teman percaya diri dan keberanian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Melakukan Passing dan *lay up*

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

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

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket.

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

Nilai akhir

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP. 19670716 200701 1 021

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Mahasiswa



Nungki Fortuna D

NIM: 12601241008

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SMP NEGERI 3 SENTOLO
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII/ I
Alokasi Waktu	: 2 x 40 Menit
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Fokus Pembelajaran	: Kekuatan otot dan kecepatan

A. Standar Kompetensi

2. Mempraktikan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab

- 2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab

C. Indikator Pencapaian Hasil Belajar

- Siswa mampu melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dan bawah dengan sistem sirkuit trining
- Siswa mampu mempraktikkan latihan kelincahan dengan shuttle run

D. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu perut dan pinggang untuk mengembangkan kebugaran jasmani
- b. Siswa dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dengan sistem sirkuit
- c. Siswa dapat mempraktikkan latihan kelincahan dengan shuttle run
- d. Karakter siswa yang diharapkan:
 - Disiplin (*discipline*)
 - Tekun (*diligent*)
 - Tanggung Jawab (*responsibility*)
 - Kerja sama (*cooperation*)
 - Toleransi (*tolerance*)
 - Percaya diri (*convidence*)
 - Keberanian (*bravery*)

E. Materi Ajar

Kebugaran Jasmani

- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot perut, otot lengan otot kaki dan otot pinggang
- Siswa dapat melakukan latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run)

F. Metode Pembelajaran

- Penugasan dan Resiprokal

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

a. Berbaris

Siswa di bariskan 2 syaf, disiapkan baik posisi dan pakaian



b. Berhitung

Siswa dihitung jumlahnya

c. Berdoa

Sebelum pembelajaran dimulai siswa berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.

d. Presensi

Siswa di presensi kehadirannya satu per satu.

e. Apersepsi

Mengaitkan materi yang akan diajarkan dengan kejadian aktual

f. Pemanasan

Melakukan pemanasan statis dan dinamis yang sebelumnya siswa lari mengelilingi lapangan

2. Inti

a. Explorasi

1) Salah satu peserta didik diminta untuk melakukan gerakan *sit up*

Peserta didik pada posisi tidur terlentang, melakukan *sit up* sesuai dengan kemampuan dan pemahaman

2) Salah satu peserta didik diminta melakukan gerakan *push up* dan *back-up*

Peserta didik pada posisi telungkup, melakukan *push up* dan *back-up* sesuai dengan tingkat pemahaman dan ketrampilan

3) Salah satu peserta didik diminta melakukan gerakan kaki naik turun pada box atau kursi dan gerakan *shuttle run*

Peserta didik posisi berdiri kaki bebas menaiki boks atau kursi sesuai dengan tingkat pemahaman peserta didik

4) Guru menjelaskan cara melakukan *sit up*, *push up* naik turun bangku *back -up* dan *shuttle run* yang benar

- Rangkaian gerakan *sit up*

a) Sikap tubuh tidur terlentang

b) Kedua lutut kaki ditekuk rapat dan kedua tangan ditekuk berada dikepala bagian belakang

c) Pundak dan anggota badan bagian atas diangkat dibawa naik mendekati lutut



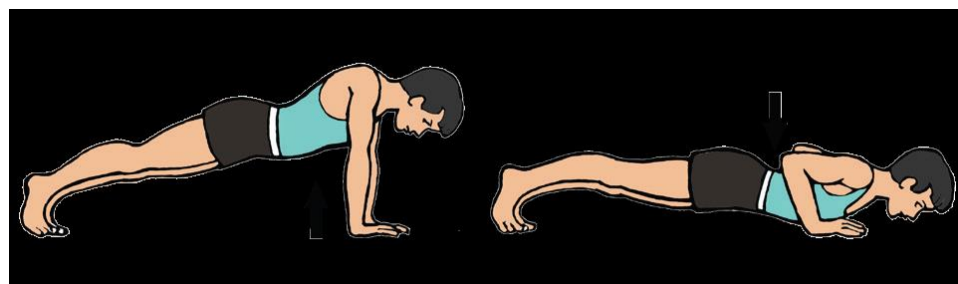
- Rangkaian gerakan *push up*

a) Posisi tubuh telungkup

b) Tangan dan kedua ujung telapak kaki dijadikan tumpuan menempel lantai

c) Tangan dibuka selebar bahu dan kedua kaki dirapatkan, ketika badan dibawa turun tangan menekuk ketika tangan diluruskan seluruh anggota badan ikut naik

d) Pandangan lurus kedepan



- Rangkaian gerakan naik turun bangku
 - a) Posisi tubuh berdiri
 - b) Kaki bergantian satu persatu naik dan turun bangku
 - c) Saat akan naik salah satu kaki ditekuk bertumpu pada bangku diikuti kaki satunya
 - d) Tinggi bangku atau boks sekitar 10 – 15 cm

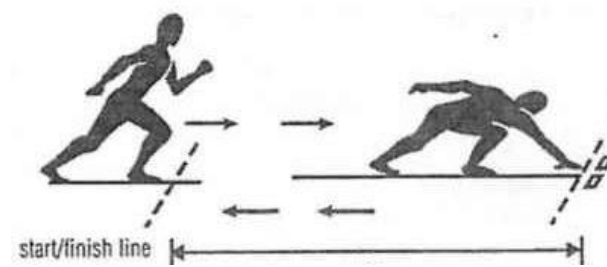


- Rangkaian gerakan *back-up*
 - a) Posisi tubuh telungkup
 - b) Kedua tangan diletakan di belakang pinggang atau di dekat telinga
 - c) Anggota badan bagian atas perut- kepala diangkat dari lantai
 - d) Usahakan kaki tetap rapat dan menempel pada lantai



- Rangkaian gerakan shuttle run
 - a) Lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 4-8 kali dengan jarak 4-5 meter
 - b) Sampai pada satu titik pelari secepatnya merubah arah ke titik lainnya
 - c) Kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak

- d) Jarak yang ditempuh pelari tidak terlalu jauh dan jumlah ulangan tidak banyak



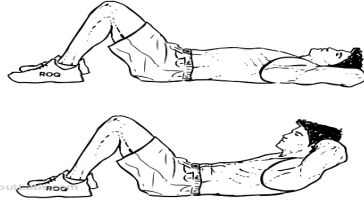
b. Elaborasi

Pelaksanaan pembelajaran kekuatan dan daya tahan dengan *sit up*, *push up*, naik turun bangku *back-up* dan *shuttle run*

- 1) Guru memberi pertanyaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik.
 - Bagaimana cara melakukan *sit up* yang benar?
 - Bagaimana cara melakukan *push up* yang benar?
 - Bagaimana cara melakukan *back- up* yang benar?
- 2) Guru sudah memberikan penjelasan terkait materi yang diberikan kemudian memberikan contoh gerakan *sit up*, *push up*, naik turun bangku *back- up* dan *shuttle run* yang benar
- 3) Peserta didik berpasangan melakukan gerakan *sit up*, *push up*, naik turun bangku dan *back- up* sebanyak 5 - 10 kali dan *shuttle run* 2 - 4 kali
- 4) Guru mengapresiasi dan memotivasi siswa, serta membetulkan gerakan siswa yang salah.
- 5) Peserta didik mengaplikasikan latihan yang diterima latihan kekuatan dan daya tahan (*sit up*, *push*, naik turun bangku *back- up* dan *shuttle run*)
 - a) Peserta didik dibagi menjadi lima kelompok
 - b) Masing – masing kelompok menempati pos yang disediakan, pos 1 untuk *sit up*, pos 2 untuk *push up*, pos 3 untuk naik turun tangga, pos 4 untuk *back- up* dan pos 5 untuk *shuttle run*
 - c) Tiap anggota kelompok diberi tugas sebagai pelaksana gerakan dan pengamat dilakukan bergantian
 - d) Waktu yang diberikan 30 detik untuk setiap gerakan (*sit up*), (*push up*), (*back up*), (naik turun bangku) dan (*shuttle run*) peserta didik berusaha

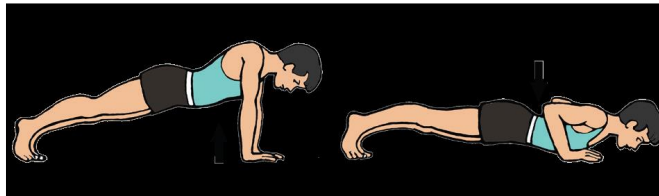
melakukan gerakan sebanyak mungkin dan yang bertugas sebagai pengamat harus menghitungnya

e) Setelah waktu selesai peserta didik berpindah pos,



Pos 1. Gerakan *sit up*

Pos 2. Gerakan *push up*



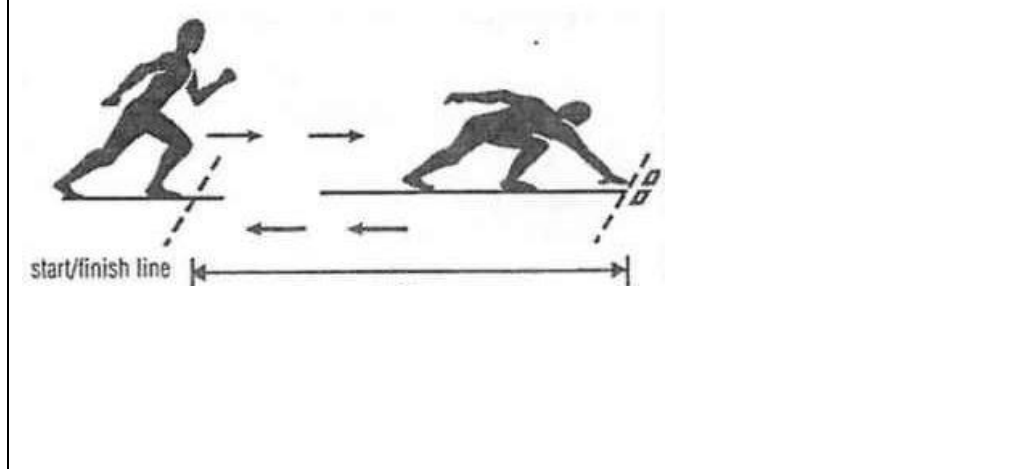
Pos 3. Gerakan naik turun bangku



Pos 4. Gerakan *back-up*



Pos 5. Gerakan *shuttle run*



c. Konfirmasi

- 1) Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan maupun isyarat terhadap kemampuan peserta didik
- 2) Guru bertanya jawab bersama siswa tentang materi yang diberikan serta meluruskan kesalah pemahaman dan menyimpulkan bersama

H. Penutup

1. Peserta didik dikumpulkan untuk melakukan pendinginan (*cooling down*).
2. Peserta didik dibariskan menjadi 2 bershaf.
3. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:
 - 1) Apa yang kalian dapat pada pelajaran hari ini?
 - 2) Komponen apa saja yang terdapat di kebugaran jasmani?
 - 3) Apa yang harus diperhatikan ketika kita melakukan gerakan tersebut?
4. Memberikan evaluasi hasil pembelajaran.
5. Mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan bersama-sama
6. Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran berakhir..
7. Berdoa dan salam penutup kemudian peserta didik dibubarkan

I. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang datar dan nyaman
2. Bangku
3. Cone
4. Peluit dan Jam Tangan
5. Buku Referensi

Roji. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: untuk SMP kelas VIII*: Jakarta. Erlangga

J. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan (kognitif)
 - a. Petunjuk penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio.

- b. Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan latihan <i>sit-up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot perut!						
2.	Jelaskan cara melakukan latihan <i>push-up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot lengan!						
3.	Jelaskan cara melakukan naik turun bangku yang benar!						
4.	Jelaskan cara melakukan <i>back-up</i> yang benar!						
5.	Jelaskan cara melakukan shuttle run yang benar!						

- c. Kriteria Penilaian (*Pengetahuan / Pemahaman*)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan *cara sit up, push up*, naik turun bangku dan shuttle run dengan benar.

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

2. Penilaian Keterampilan (psikomotor)

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses gerakan (penilaian sikap) dan penilaian produk/prestasi dari gerakan tersebut (diambil dari ketepatan waktu melakukan gerakan).

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Lakukan latihan kekuatan otot! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot)	Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses		Sikap akhir gerakan (Skor 3)			
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)				

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan kekuatan (Proses)

- Sikap awal

Skor 3, jika :

- (1) sikap baring terlentang
- (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

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 dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerak

Skor 4, jika :

- (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) kedua tangan tetap memegang leher
- (4) pandangan mata tetap ke atas

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan dengan benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria dilakukan dengan benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria dilakukan dengan benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan dengan benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3, jika :

- (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor 2 : jika hanya dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar

Skor 0 : jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

2) Kriteria Penilaian Prestasi

✿ Penilaian prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*Push-up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Putri		
... > 25 kali	... > 20 kali	100%	Sangat Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	90%	Baik
15 – 19 kali	10 – 14 kali	80%	Cukup
10 – 14 kali	5 – 9 kali	70%	Kurang
... < 10 kali	... < 5 kali	60%	Kurang Sekali

☼ penilaian prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*Sit-up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Putri		
... > 30 kali	... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 - 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
... < 15 kali	... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

☼ penilaian prestasi kekuatan dan daya tahan otot (*back-up*).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Putri		
... > 30 kali	... > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 - 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
... < 15 kali	... < 10 kali	60%	Kurang Sekali

☼ penilaian prestasi (naik turun bangku)

Perolehan Nilai	Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
>18	4	Sangat Baik
15-17	3	Baik
12-14	2	Cukup
9-11	1	Kurang

☼ penilaian prestasi (*shuttle run*)

Perolehan Nilai	Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
>12	4	Sangat Baik
10-11	3	Baik
8-9	2	Cukup
6-7	1	Kurang

3. Penilaian Perilaku

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin dan toleransi.

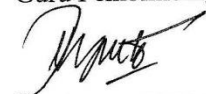
Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang=2, dan Kurang=1).

b. Rubrik Penilaian Perilaku

PERILAKU YANG DINILAI	CEK (✓)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP. 19670716 200701 1 021

Yogyakarta, 26 Agustus 2015

Mahasiswa



Nungki Fortuna D

NIM: 12601241008

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP NEGERI 3 SENTOLO
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/ I
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit
Materi Pokok : Kesehatan
Fokus Pembelajaran : Budaya Hidup Sehat.
Standar Kompetensi *

7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar

7.1 Memahami Pola Makan Sehat

A. Indikator pencapaian hasil belajar

Siswa mampu mengerti dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari

Karakter yang diharapkan :

Disiplin (disipline)

Tekun (diligence)

B. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat mengetahui, memahami dan melaksanakan pola makan sehat dalam kehidupan sehari hari

C. Materi pembelajaran :

Budaya Hidup Sehat – Pola Makan Sehat

- Pengertian Pola makan sehat
- Kriteria yang harus dipenuhi dalam pola makan sehat
- Kandungan zat pada makanan

- Makanan makanan yang mengandung kandungan zat yang dibutuhkan tubuh
- Dampak pola makan yang tidak teratur (kekurangan atau berlebih)

D. Metode pembelajaran

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

E. Kegiatan pembelajaran

1. Kegiatan pendahuluan

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pembukaan
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan inti

a. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi guru :

Menyampaikan materi tentang pola makan sehat

- Pengertian pola makan sehat adalah suatu pengaturan makanan dengan mempertimbangkan asupan kandungan zat gizi di dalamnya. Zat gizi sendiri merupakan sari makanan yang berasal dari hewan dan tumbuhan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh.
- Kriteria yang harus dipenuhi dalam pola makan sehat setiap individu yaitu
 - i. Jumlah makanan yang kita konsumsi
Jumlah kalori yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan harus seimbang. Presentase yang dibutuhkan tubuh yaitu kh \pm 55-65 % ; Lemak - \pm 25-35 % ; Protein - \pm 10-15 %
 - ii. Jenis makanan yang kita konsumsi
Jenis makanan yang kita konsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak dan nutrien spesifik.
 - iii. Jadwal makan
Jadwal makan harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah yang sedikit tapi sering dan teratur daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur.
- Zat makanan yang diperlukan tubuh ada 3 zat yaitu

- i. Zat pembangun – diperlukan untuk pertumbuhan dan mengganti sel sel yang rusak pada tubuh. Sebagian besar didapatkan dari protein
 - ii. Zat pengatur – diperlukan untuk kelancaran proses metabolisme atau bekerjanya fungsi organ tubuh. Sebagian besar didapatkan dari vitamin dan mineral.
 - iii. Zat tenaga – diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari hari. Sebagian besar didapatkan dari karbohidrat dan lemak dan sedikit protein
- o Makanan makanan yang mengandung ketiga kandungan zat
 - i. Zat pembangun – protein – seperti daging, ikan, ayam, telur, udang, kerang sari, keju, susu, dll
 - ii. Zat pengatur – vitamin dan mineral – semua sayuran dan buah
 - iii. Zat tenaga – karbohidrat, lemak – seperti beras, jagung, gandum, ubi jalar, kentang, sagu, roti, mie, pasta, makaroni, tepung-tepungan, lemak hewani, minyak, santan, margarin, mentega.
 - o Dampak pada pola makan yang salah/tidak teratur pada tubuh akan terjadi
 - i. Gangguan penyerapan gizi
Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan asupan gizi terganggu. Karena kebutuhan vitamin dan gizi yang dikonsumsi tidak sebanding dengan kegiatan yang dilakukan. Akibatnya tubuh akan kekurangan vitamin dan asupan gizi lainnya yang diperlukan untuk melakukan kegiatan sehari – hari.
 - ii. Gangguan pencernaan
Meski mulut sedang tidak makan dan minum, sistem pencernaan tetap akan bekerja. Jika pola makan yang ada tidak teratur akan terjadi kurangnya asupan makanan yang masuk pada tubuh dan dampaknya sistem pencernaan tersebut akan melukai organ pencernaan sendiri.
 - iii. Timbul penyakit
Akibat pola makan yang tidak teratur baik kelebihan dan kekurangan zat makanan pada tubuh, semuanya akan menimbulkan penyakit.

Jika kekurangan	Jika Kelebihan
Maag, Sakit perut	Overweight
Absorpsi usus terganggu	Obesitas
Kulit kusam	Diabetes

Mudah lemah Konsentrasi menurun	Jantung koroner Diare
------------------------------------	--------------------------

b. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi guru :

- Membiasakan siswa membaca dan menulis melalui pemberian tugas tertentu yang bermakna.
- Siswa melakukan diskusi tentang pola makan sehat yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
- Guru memberikan pengetahuan tentang pola makan sehat
- Guru menjelaskan tentang zat terkandung pada makanan, dan dampak bila kekurangan atau kelebihan gizi pada makanan.

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman , memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Kegiatan penutup

a. Evaluasi

Mengevaluasi materi pembelajaran dengan cara memberikan pertanyaan ataupun tugas kepada anak didik yang berkaitan dengan materi pembelajaran.

b. Kesimpulan

Menyampaikan kesimpulan dan pesan dari yang telah disampaikan.

c. Berdoa.

F. Sumber belajar :

1. Internet :

gayahidupsehat.org/pola-makan-sehat/

<http://doktersehat.com/akibat-pola-makan-yang-tidak-teratur/#ixzz3SjqsrLES>

2. Buku : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII

G. Media dan Alat/bahan belajar :

1. Ruang kelas
2. Gambar tentang pola makan sehat
3. Laptop
4. Papan tulis

H. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk instrumen	Contoh instrumen
Aspek psikomotor ▪ Melakukan identifikasi mengenai pola makan sehat	Tes praktek (kinerja)	Tes contoh kinerja	Lakukan identifikasi mengenai pola makan sehat
Aspek kognitif ▪ Mengetahui makanan makanan yang sehat untuk dikonsumsi bagi tubuh	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Sebut dan jelaskan zat yang dibutuhkan oleh tubuh!
Aspek afektif ▪ Kerjasama dan kebersihan	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, tanggung jawab, kebersihan

1. Teknik Penilaian :

a. Aspek Psikomotor

Jelaskan mengenai pola makan sehat dan contoh makanan mengandung zat yang diperlukan tubuh

Keterangan

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 – 4

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

b. Aspek Afektif

Dalam menjawab pertanyaan dan melaksanakan tugas untuk menanamkan nilai sungguh sungguh dan tidak ragu-ragu

Keterangan

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang telah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan dan menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap tanda cek (v) mendapat poin 1

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

c. Aspek Kognitif

Jawab secara lisan dan tertulis dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai materi pola makan sehat

Keterangan

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik, dengan rentang nilai 1-4

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

Nilai Akhir Siswa

Nilai Tes Untuk Kerja + Nilai Observasi + Nilai Kuis
--

2. Rubrik Penilaian

Unjuk Rasa Menuliskan Pola Makan Sehat

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
Dapat menuliskan apa itu pola makan sehat				
Dapat menuliskan zat yang dibutuhkan tubuh				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal = 8				

Perilaku Dalam Pendidikan Pola Makan Sehat

Perilaku yang diharapkan	Cek
Sungguh sungguh dalam melaksanakan tugas dan menuliskan jawaban	
Tidak ragu ragu dalam menuliskan jawaban	
Jumlah	
Jumlah skor maksimal = 2	

Pemahaman Konsep Dalam Pendidikan Pola Makan Sehat

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas jawaban			
	1	2	3	4
Sebut dan jelaskan zat yang dibutuhkan tubuh!				
Sebutkan makanan makanan yang mengandung zat yang dibutuhkan tubuh!				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal = 8				

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP. 19670716 200701 1 021

Yogyakarta, 3 September 2015

Mahasiswa



Nungki Fortuna D

NIM. 12601241008

**KALENDER PENDIDIKAN SMP NEGERI 3 SENTOLO
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

JULI 2015

AHAD						
SENIN	6	13	20	27		
SELASA	7	14	21	28		
RABU	8	15	22	29		
KAMIS	2	9	16	23	30	
JUMAT	3	10	17	24	31	
SABTU	4	11	18	25		

AGUSTUS 2015

	3	10	17	24	31	
	4	11	18	25		
	5	12	19	26		
	6	13	20	27		
	7	14	21	28		
	8	15	22	29		

SEPTEMBER 2015

	7	14	21	28		
	8	15	22	29		
	9	16	23	30		
	10	17	24			
	11	18	25			
	12	19	26			

OKTOBER 2015

	5	12	19	26		
	6	13	20	27		
	7	14	21	28		
	1	8	15	22	29	
	2	9	16	23	30	
	3	10	17	24	31	

NOVEMBER 2015

AHAD	1	8	15	22	29	
SENIN	2	9	16	23	31	
SELASA	3	10	17	24		
RABU	4	11	18	25		
KAMIS	5	12	19	26		
JUMAT	6	13	20	27		
SABTU	7	14	21	28		

DESEMBER 2015

	7	14	21	28		
	8	15	22	29		
	9	16	23	30		
	10	17	24	31		
	11	18	25			
	12	19	26			

JANUARI 2016

	4	11	18	25		
	5	12	19	26		
	6	13	20	27		
	7	14	21	28		
	1	8	15	22	29	
	2	9	16	23	30	

FEBRUARI 2016

	1	8	15	22	29	
	2	9	16	23		
	3	10	17	24		
	4	11	18	25		
	5	12	19	26		
	6	13	20	27		

MARET 2016

AHAD	6	13	20	27		
SENIN	7	14	21	28		
SELASA	1	8	15	22	29	
RABU	2	9	16	23	30	
KAMIS	3	10	17	24	31	
JUMAT	4	11	18	25		
SABTU	5	12	19	26		

APRIL 2016

	4	11	18	25		
	5	12	19	26		
	6	13	20	27		
	7	14	21	28		
	1	8	15	22	29	
	2	9	16	23	30	

MEI 2016

	2	9	16	23	30	
	3	10	17	24	31	
	4	11	18	25		
	5	12	19	26		
	6	13	20	27		
	7	14	21	28		

JUNI 2016

	6	13	20	27		
	7	14	21	28		
	1	8	15	22	29	
	2	9	16	23	30	
	3	10	17	24		
	4	11	18	25		

JULI 2016

AHAD						
SENIN	4	11	18	25		
SELASA	5	12	19	26		
RABU	6	13	20	27		
KAMIS	7	14	21	28		
JUMAT	1	8	15	22	29	
SABTU	2	9	16	23	30	

- UAS / UKK
- Porsentitas
- Pembagian rapor
- Hardiknas
- Libur Umum
- UTS (Praktikum)
- Hari-hari Pertama Masuk Sekolah
- Libur Idul Fitri (dientukan kemudian sesuai Kep. Menag)
- Libur Khusus (Hari Guru Nas)
- Libur Semester
- Ujian Praktik
- Hari jadi Kab. Kulon Progo
- UN SMP/SLB (Utama)
- UN SMP/SLB (Susulan)
- Ujian sekolah SMP/SLB
- Supervisi kunjungan kelas
- TPM (praktikum)

: Kemping
 : Karya Wisata

Mengetahui
 Kepala SMP Negeri 3 Sentolo
 Dra. Praptinah, M.Pd.
 NIP. 19601030 198103 2 006

JADWAL PELAJARAN SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016
SMP NEGERI 3 SENTOLO

HARI	JAM	JAM	KELAS VII						KELAS VIII						KELAS IX						PIKET
			A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	
			32	17	33	29	26	18	7	10	8	12	34	20	21	2	27	36	11	15	
SENI	1	07.00-07.40	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	14
	2	07.40-08.20	5	16	9	18	17	34	26	3	8	33	22	20	6	35	36	11	2	15	15
	3	08.20-09.00	5	16	9	18	17	34	26	3	8	33	22	20	6	35	36	11	2	15	15
		09.00-09.15	ISTIRAHAT																		36
	4	09.15-09.55	16	13	32	5	23	18	7	9	34	8	12	22	10	21	27	30	28	19	23
	5	09.55-10.35	16	13	32	5	23	18	7	9	34	8	12	22	10	21	27	30	28	19	26
		10.35-10.50	ISTIRAHAT																		6
SELASA	6	10.50-11.30	17	21	13	32	7	8	14	15	9	26	33	12	27	10	6	2	30	28	8
	7	11.30-12.10	17	21	13	32	7	8	14	15	9	26	33	12	27	10	6	2	30	28	22
	1	07.00-07.40	16	12	8	13	34	5	7	14	10	3	22	20	35	2	9	30	11	31	17
	2	07.40-08.20	16	12	8	13	34	5	7	14	10	3	22	20	35	2	9	30	11	15	
	3	08.20-09.00	4	17	29	7	18	23	34	27	39	24	12	33	21	6	20	31	28	15	13
		09.00-09.15	ISTIRAHAT																		
	4	09.15-09.55	8	17	29	7	18	23	34	27	39	24	12	10	21	6	2	9	28	35	20
RABU	5	09.55-10.35	8	21	12	23	7	4	3	39	14	20	33	10	31	27	2	9	16	35	29
		10.35-10.50	ISTIRAHAT																		
	6	10.50-11.30	13	21	12	23	8	18	3	39	14	20	26	22	9	27	35	10	2	16	38
	7	11.30-12.10	13	21	4	23	8	18	25	7	15	33	26	22	9	31	35	10	2	16	9
	1	07.00-07.40	21	4	26	23	13	17	9	34	14	12	3	8	37	36	19	20	15	11	27
	2	07.40-08.20	21	4	26	23	13	17	9	34	14	12	3	8	37	36	19	20	15	11	28
	3	08.20-09.00	16	1	21	4	23	9	14	32	27	33	34	3	6	37	20	19	31	10	30
KAMIS		09.00-09.15	ISTIRAHAT																		
	4	09.15-09.55	1	5	17	18	9	7	14	32	27	33	34	3	6	37	20	19	16	10	12
	5	09.55-10.35	1	5	17	18	9	23	27	14	33	20	25	26	21	6	31	28	16	15	10
		10.35-10.50	ISTIRAHAT																		
	6	10.50-11.30	12	9	5	17	18	23	27	14	33	32	8	26	21	19	2	28	36	30	35
	7	11.30-12.10	12	9	5	17	18	23	15	25	33	32	8	20	21	19	2	16	36	30	32
	JUM'AT	1	07.00-07.40	34	8	29	26	32	13	7	15	27	3	9	12	11	21	10	20	19	36
2		07.40-08.20	34	8	29	26	32	13	39	15	27	3	9	12	11	21	10	35	19	36	37
3		08.20-09.00	21	16	33	7	24	5	39	15	25	12	20	34	13	11	37	35	9	28	7
		09.00-09.15	ISTIRAHAT																		5
4		09.15-09.55	1	32	33	7	24	5	8	26	3	12	20	34	13	11	37	36	9	28	11
5		09.55-10.35	1	32	33	9	7	24	8	26	3	39	20	25	6	21	27	36	15	16	18
		10.35-10.50	ISTIRAHAT																		
SABTU	6	10.50-11.30	26	1	5	9	7	24	3	8	15	39	32	33	37	13	27	16	10	2	25
	7	11.30-12.10	26	1	5	7	4	9	3	8	15	25	32	33	37	13	6	16	10	2	
	1	07.00-07.40	KERJA BAKTI JUM'AT BERSIH																		
	2	07.40-08.20	9	34	21	8	5	7	15	3	33	20	10	32	2	27	11	13	16	30	16
	3	08.20-09.00	9	34	21	8	5	7	15	3	33	20	10	32	2	27	11	13	16	30	15
		09.00-09.15	ISTIRAHAT																		19
	4	09.15-09.55	5	12	34	29	24	26	32	7	3	9	39	8	19	6	13	28	30	2	34
5	09.55-10.35	5	12	34	29	24	26	32	7	3	9	39	8	19	6	13	28	30	2	24	
SUNDI	1	07.00-07.40	21	26	12	34	5	7	10	27	32	28	33	3	2	9	6	20	15	16	39
	2	07.40-08.20	21	26	12	34	5	7	10	27	32	28	33	3	2	9	6	20	15	16	4
	3	08.20-09.00	12	5	38	29	26	32	27	10	15	34	20	39	36	2	37	16	13	9	2
		09.00-09.15	ISTIRAHAT																		
	4	09.15-09.55	12	5	38	29	26	32	27	10	15	34	20	39	36	2	37	16	13	9	21
	5	09.55-10.35	32	16	21	5	23	24	15	7	26	10	3	9	27	37	20	2	35	13	3
6	10.35-11.15	32	16	21	5	23	24	15	7	26	10	3	9	27	37	20	2	35	13	31	

KODE GURU DAN MAPEL

- 1 Dra.Praptinah, M.Pd. : IPS
- 2 Drs. Suparno : IPS
- 3 M.W. Sri Hariyani, S.Pd. : B.ING
- 4 Dra. Wahyu CN : BK
- 5 Sri Hastuti, S.Pd. : B.ING
- 6 St. Sakiman, S.Pd. : B.IND
- 7 Isnaini Rahmah, S.Pd. : B.IND
- 8 Suciati : S.TARI (Mufok)
- 9 Anang AA, S.Ag. : Ag. ISLAM
- 10 Ibnu Prabawa, S.Pd. : SB (S.Rupa)
- 11 Purwantara : PENJAS
- 12 Siti Suyanti, S.Pd. : IPA
- 13 Johar Sunariyah, S.Pd. : PKn
- 14 Murni Sugiyarsih, S.Pd. : IPS
- 15 Siti Wahiyah, S.Pd. : MTK
- 16 Hayati, S.Pd. : B.IND
- 17 V. Hartini, S.Pd. : SB (S.Musik)
- 18 Rumsiyati, S.Pd. : IPA
- 19 Suwarni, S.Pd. : B.JAWA
- 20 Yuni Susilawati, S.Pd. : MTK
- 21 Mujiastuti, S.Pd. : MTK
- 22 Sunilah, S.Pd. : IPS
- 23 Mujirah, S.Pd. : MTK
- 24 Dra. Sri Astuti : IPS
- 25 Rini Siswanti, S.Pd. : BK
- 26 Sri Dalyati, S.Pd. : KETERAMPIL
- 27 B. Hesti L, S.Pd. : IPA
- 28 B. Patmi Istiana, S.Pd. : IPA
- 29 Mujita : IPS
- 30 Kunti Taliningsih, S.Pd. : B.ING
- 31 Suyatno, S.Pd. : BK
- 32 Marwanto, S.Pd. : B.JAWA
- 33 Eko Puji Rahmanto, S.Pd. : B.IND
- 34 Sugiyanto, S.Pd.Jas : PENJAS
- 35 Helmi Sidik P, A.Md. : TIK
- 36 Dyah Tri M, A.Md. : T.BUSANA
- 37 Ismi Nurhayati, S.Pd. : B.ING
- 38 Sugiyem : Ag.Kristen
- 39 Triwidiastuti : PKn
- 40 Ery Herawati WK : Ag. Katolik

Sentolo, 24 Juli 2015

Kepala Sekolah

Dra. Praptinah, M.Pd.

Pembina Tk. I, IV/b

NIP 19601030 198103 2 006


STANDAR KOMPETENSI DAN KOMPETENSI DASAR
KELAS VII / SEMESTER 1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
<p>1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.</p>	<p>1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat**)</p> <p>1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>1.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>1.4 Mempraktikkan variasi dan koordinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri**)</p>
<p>2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.</p>	<p>2.1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab.</p> <p>2.2 Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p>
<p>3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.</p>	<p>3.1 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab</p> <p>3.2 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab</p>
<p>4. Mempraktikkan senam dasar dengan</p>	<p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam</p>

teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan 4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan
5. Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**))	5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 5.3 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
6. Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)	6.1 Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan sekolah secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa 6.2 Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa
7. Menerapkan budaya hidup sehat	7.1 Memahami pola makan sehat 7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi

Mengetahui
Guru Pembimbing


Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021


Mahasiswa PPL

Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008

STANDAR KOMPETENSI DAN KOMPETENSI DASAR
KELAS VIII / SEMESTER 1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
<p>1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>1.1. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)</p> <p>1.2. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)</p> <p>1.3. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan, dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)</p> <p>1.4. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)</p>
<p>2. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>2.1. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan system sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p> <p>2.2. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan system sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p>
<p>3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>3.1. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep yang serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p> <p>3.2. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung</p>

	jawab
4. Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya	<p>4.1. Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan estetika</p> <p>4.2. Mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan gerak, dan estetika</p>
5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya *)	<p>5.1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan keberhasilan</p> <p>5.2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian, dan keberhasilan</p> <p>5.3. Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>
6. Menerapkan budaya hidup sehat	<p>6.1. Mengenal bahaya seks bebas</p> <p>6.2. Menolak budaya seks bebas</p>

Mengetahui
Guru Pembimbing

Sagryanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Mahasiswa PPL

Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	<i>Bola voli</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik ! Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memukul kerja sam 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik ! Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik ! <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing atas,bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Posisi kedua lutut yang benar saat mendarat setelah melakukan smash, adalah ...</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	3x2x40 meni	Buku teks, Buku referensi, Bolavoli,net, lapangan bolavoli
	<i>Bola Basket</i>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing, menggiring,shooting, dan-lay -up shoot, dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memukul kerja sam 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), Menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang di modifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing, menggiring,shooting dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Gerak langkah yang diperbolehkan untuk</p>	3x2x40 meni	Buku teks, Buku referensi, Bolabasket, lapangan bolabasket

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Lari jarak menengah	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama Melakukan teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik Melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama 	<p>finish</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk –bentuk teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba, teknik lari dan finish <p>Afektif</p> <p>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</p> <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar strat, lari dan finish dengan koordinasi yang baik Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	<p>(Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak pendek, adalah</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak menengah, adalah</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan teknik dasar</p>	<p>menit</p> <p>2x2x40 menit</p>	<p>bendera stop watch</p> <p>Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera stop watch</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tolak peluru gaya menyamping	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan posisi awal menolak peluru secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<p>Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Kogniti</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk kombinasi teknik dasar posisi awal menolak peluru, dan gerak ikutan <p>Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman 	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>posisi awal menolak menolak dan gerak ikutan</p> <p>Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan tolak peluru gaya menyamping, adalah</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, bendera, meteran
	<ul style="list-style-type: none"> Lempar lembing awalan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lempar lembing dengan 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik !</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapa-

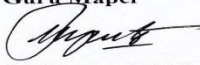
Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	menyamping	<p>yang baik secara berpasangan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<p>koordinasi yang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Arah gerak melempar lembing yang benar, adalah</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>		ngan, lembing
	Lompat Jauh Gaya Melenting	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat cara berpasangan atau kelompok Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar cara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap di udara dan 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat !</p> <p>Cara melakukan awalan lompat jauh dilakukan dengan ...</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, lompat jauh

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Lempar Cakram Awalan Menyamping	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri 	<p>mendarat) dengan koordinasi yang baik</p> <p>Aspek Afektif Percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik Melakukan lomba melempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik <p>Aspek Afektif Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>Lakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik !</p> <p>Arah gerak melempar cakram yang benar, adalah</p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, cakram
1.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan	Pencak silat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan

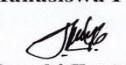
3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	Senam lantai	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar melentingkan badan dari posisi tidur telentang dan melenting dari posisi pundak menempel matras secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai ke-beranian dan tanggung jawab Melakukan teknik dasar melenting dari gerak berguling ke depan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai ke-beranian dan tanggung jawab 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tehnik dasar guling lenting <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan teknik dasar guling lenting <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes Observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar guling lenting !</p> <p>Sumber gerakan saat melenting, adalah</p> <p>Kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab</p>		
<p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)</p>								

Mengetahui,
 Kepala SMP N 3 SENTOLO

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

Guru Mapel

 Sugiyanto, S.Pd.Jas
 NIP: 19670716 200701 1 021

Sentolo, 11 Agustus 2015
 Mahasiswa PPL


 Nungki Fortuna D
 NIM.12601241008

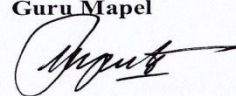
		keberanian						
--	--	------------	--	--	--	--	--	--


❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

Mengetahui,
 Kepala SMP N 3 SENTOLO

 Dra. Praptinah, M.Pd.
 NIP:196010301981032006



Guru Mapel

 Sugiyanto, S.Pd.Jas
 NIP:196707162007011021

Sentolo, 11 Agustus 2015
 Mahasiswa PPL

 Nungki Fortuna D
 NIM.12601241008

Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)



Mengetahui,
Kepala SMP N 3 SENTOLO

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

Guru Mapel

Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP:19670716 200701 1 021

Sentolo, 11 Agustus 2015
Mahasiswa PPL

Nungki Fortuna D
NIM.12601241008

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 3 SENTOLO
 Kelas : VII (Tujuh)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar	
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen			
1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam ! 	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola	
	Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> Passing atas dan bawah dalam bola voli secara 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing atas dan 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> Apa yang membedakan antara menggiring dan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam ! Lakukan bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi ! 			observasi
			Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing atas dan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar passing 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		berpasangan atau kelompok <ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	bawah bolavoli <ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	passing atas dan bawah bolavoli ! <ul style="list-style-type: none"> Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah <ul style="list-style-type: none"> a. diluruskan dan rapat b. ditekuk dan rapat c. disilang dan rapat d. diduluskan dan dibuka Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 		Bolavoli.net, lapangan bolavoli
	Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> Passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala) 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) ! 	3x2x40 menit	Buku teks, Buku referensi, Bolabasket, lapangan bolabasket
			<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala) 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> Posisi kedua lengan setelah melakukan passing bola basket, adalah 		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		<p>angan atau kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi 	<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk memegang bat,pukulan servis, dan pukulan forehand <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ...	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net
	Tennis	<ul style="list-style-type: none"> Memegang raket dan pukulan forehand, berpasangan atau-kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang raket dan pukulan forehand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket dan pukulan forehand <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan		
			<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang raket dan pukulan forehand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket dan pukulan forehand <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar memegang raket, pukulan forehand !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis
			<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk menangkap dan melempar bola <p>Aspek Afektif</p>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ...		
			<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk menangkap dan melempar bola <p>Aspek Afektif</p>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan		
	Soft Ball	<ul style="list-style-type: none"> Menangkap dan melempar bola,berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk menangkap dan melempar bola <p>Aspek Afektif</p>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir) !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, stick, bola softball, glove
			<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk menangkap dan melempar bola <p>Aspek Afektif</p>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi lutut saat menangkap bola bergulir di tanah, adalah... a. direndahkan		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	Tes observasi	Lembar observasi	b. diluruskan c. disilangkan d. diputar Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan		
1.3 Mempraktikkan teknik dasar perorangan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran (**)	Lari Jarak Pendek 50M	<ul style="list-style-type: none"> Berlari dengan menekankan pada gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki) Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari jarak pendek Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar lari jarak 50 m ! Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek, adalah... <ol style="list-style-type: none"> agak condong ke depan ditegakkan agak miring ke samping agak melenting ke belakang Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start block, bendera, stop watch
	Lompat Jauh Gaya Jongkok	<ul style="list-style-type: none"> Menolak tanpa awalan, posisi di udara dan mendarat Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok ! Posisi badan yang benar saat di udara ,	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, bak lompat, bendera

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tolak Peluru Awalan Menyamping	<p>untuk menanamkan nilai percaya diri dan keberanian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi awalan, memegang dan menolak peluru • Lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan sikap menjaga keselamatan diri dan orang lain 	<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan posisi awalan • Melakukan teknik dasar memegang peluru dan menolak • Melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar awalan, memegang peluru dan menolak <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran 	<p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> jongkok melenting membulat lurus <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p> <p>Lakukan teknik dasar tolak peluru awalan menyamping !</p> <p>Posisi badan yang benar saat awalan menolak peluru gaya menyamping , adalah...</p> <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, peluru, lapangan, tali
1.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga perorangan beladiri lanjutan serta nilai	Pencak Silat	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan dasar kuda-kuda, dan teknik dasar langkah • Merangkai teknik dasar kuda kuda dan langkah berpasang- 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar kuda-kuda • Melakukan teknik dasar langkah • Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Lakukan teknik dasar kuda-kuda ,langkah, dan gerak rangkai !</p> <p>Posisi lutut kaki depan</p>	2x2x40	Buku teks, buku referensi, lapangan , pelindung badan, matras

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan (**))	Karate	<p>an untuk menanamkan nilai keberanian dan menghormati lawan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar kuda-kuda, dan teknik dasar langkah Merangkai teknik dasar kuda kuda dan langkah berpasangan untuk menanamkan nilai ke-beranian dan menghormati law-an Melakukan teknik dasar langkah dan jatuhan Merangkai teknik langkah dan jatuhan untuk menanamkan ni-lai keberanian dan menghormati lawan 	<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar kuda-kuda dan langkah <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar kuda-kuda dan langkah Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar kuda-kuda dan langkah <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan 	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>saat melakukan kuda-kuda adalah ...</p> <p>Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</p> <p>Lakukan teknik dasar kuda- kuda, langkah, dan gerak rangkai !</p> <p>Posisi lutut kaki depan saat melakukan kuda-kuda adalah ...</p> <p>Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</p> <p>Lakukan teknik dasar langkah, jatuhan, dan gerak rakrangkai !</p> <p>Tumpuan yang benar saat melakukan teknik jatuhan ke depan, adalah ...</p> <p>Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</p>	<p>2x2x40 menit</p> <p>2x2x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan, matras</p> <p>Buku teks, buku referensi, lapangan, pelindung badan,</p>
	Judo			<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar langkah dan jatuhan Merangkai teknik dasar langkah dan jatuhan 	<p>Tes tertulis</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</p>	<p>2x2x40 menit</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar langkah dan jatuhan Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan 	Tes observasi rvasi	Lembar observasi			matras
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

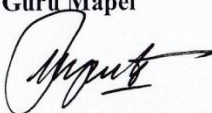
Mengetahui,
Kepala SMP N 3 SENTOLO



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




Guru Mapel



Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP:19670716 200701 1 021

Sentolo, 11 Agustus 2015
Mahasiswa PPL



Nungki Fortuna D
NIM.12601241008

SILABUS PEMBELAJARAN

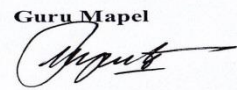
Sekolah : SMP N 3 SENTOLO
 Kelas : VII (Tujuh)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)


Standar Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab	Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggung jawab Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai keberanian dan tanggung jawab 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, lengan, bahu dan dada <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin dan tanggungjawab 	Tes praktik (Kinerja) Tes tertulis Tes observasi	Tes Contoh Kinerja Pilihan ganda/uraian singkat Lembar observasi	Lakukan bentuk latihan kekuatan, daya tahan otot lengan dan kaki Bentuk gerakan naik turun bangku merupakan bentuk latihan Disiplin dan tanggungjawab	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras
2.2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan		<ul style="list-style-type: none"> Latihan lari jarak menengah atau lari 12 menit dan untuk 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani 	Tes praktik (Kinerja) Tes tertulis	Tes Contoh Kinerja	Lakukan tes kesegaran jasmani (TKJI) !		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
tanggungjawab		menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab	dengan lari jarak menengah atau lari 12 menit Aspek Kognitif • Mengetahui fungsi dan tujuan tes lari 12 menit Aspek Afektif • Disiplin dan tanggungjawab	Tes observasi	Pilihan ganda/uraian singkat Lembar observasi	Apa tujuan dan maksud dari tes lari 12 menit ? Disiplin dan tanggungjawab		
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								


 Mengetahui,
 Kepala SMP N 3 SENTOLO
 Dra. Praptinah, M.Pd.
 NIP. 19601030 198103 2 006

Guru Mapel

 Sugiyanto, S.Pd.Jas
 NIP:19670716 200701 1 021

Sentolo, 11 Agustus 2015
 Mahasiswa PPL

 Nungki Fortuna D
 NIM.12601241008

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 3 SENTOLO
 Kelas : VII (Tujuh)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab	Senam Dasar	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang) dan untuk menanamkan nilai keberanian 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang) <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan sikap melayang, <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan berdiri dengan satu kaki (sikap melayang)</p> <p>Diskripsikan gerakan belayang 9sikap kapal terbang)</p> <p>Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras
3.2. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab	Senam Dasar	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap lilin, dan berdiri dengan dahi secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap lilin Berdiri dengan dahi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk latihan, sikap lilin dan berdiri dengan dahi <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian</p>	<p>Lakukan) sikap lilin, dan berdiri dengan dahi !</p> <p>Posisi kedua telapak tangan dan dahi saat melakukan kopstand, adalah ..</p>	2x2x40 menit	

				Tes observasi	singkat Lembar observasi	Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab		
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

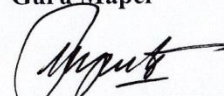
Mengetahui,
Kepala SMP N 3 SENTOLO



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




Guru Mapel



Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP:19670716 200701 1 021

Sentolo, 11 Agustus 2015
Mahasiswa PPL



Nungki Fortuna D
NIM.12601241008

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 3 SENTOLO
 Kelas : VII (Tujuh)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)
 Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan senam irama tanpa alat, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan 4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan	Senam Irama Tanpa Alat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan, secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan Melakukan ayunan satu lengan depan, belakang dan samping secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar langkah 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan, secara ! Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping ! Lakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping, belakang dan samping ! 	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, matras, tape, kaset atau CD
				Tes	Pilihan	Gerakan lutut kaki		

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 3 SENTOLO
 Kelas : VII (Tujuh)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikan teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya *)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	Renang gaya dada	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan kaki renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok 	Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada Melakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya dada !	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, kolam renang
5.2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lengan renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok 	Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk teknik dasar gerakan, lengan dan pernafasan 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat melakukan renang gaya dada adalah ... a telungkup b telentang c miring d membulat		
5.3. Mempraktikkan		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan 	Aspek Afektif	Tes	Lembar	Disiplin, keberanian		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan dan pernapasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan		gerakan kaki, lengan dan pernafasan secara berpasangan atau kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin, keberanian dan kebersihan 	observasi	observasi	dan kebersihan		
❖ Karakter siswa yang diharapkan : <ul style="list-style-type: none"> Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>) 								

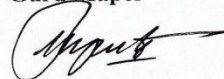
Mengetahui,
Kepala SMP N 3 SENTOLO



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




Guru Mapel



Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP: 19670716 200701 1 021

Sentolo, 11 Agustus 2015
Mahasiswa PPL



Nungki Fortuna D
NIM.12601241008

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP N 3 SENTOLO
 Kelas : VII (Tujuh)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 1 (satu)

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa	Pendidikan luar kelas	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi tempat untuk mendirikan tenda perkemahan secara kelompok atau regu Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet,iris,memar, dan tusuk secara berpasangan atau kelompo 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan dan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan identifikasi lapangan atau tempat mendirikan tenda untuk perkemahan ! Lakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk ! <p>Salah satu bentuk identifikasi yang tepat untuk tempat mendirikan tenda adalah ...</p>	2x2x40 menit	Buku teks, buku referensi, peralatan P3K dan lingkungan
6.2. Mempraktikkan penyelamatan dan			Aspek Afektif	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa			<ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa 					
❖ Karakter siswa yang diharapkan : <ul style="list-style-type: none"> Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>) 								

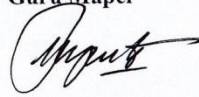
Mengetahui,
Kepala SMP N 3 SENTOLO



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




Guru Mapel



Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP: 19670716 200701 1 021

Sentolo, 11 Agustus 2015
Mahasiswa PPL



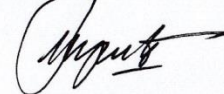
Nungki Fortuna D
NIM.12601241008

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
❖ Karakter siswa yang diharapkan :								
Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								


 Mengetahui,
 Kepala SMP N 3 SENTOLO

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

Guru Mapel



Sugiyanto, S.Pd.Jas
 NIP:19670716 200701 1 021

Sentolo, 11 Agustus 2015
 Mahasiswa PPL



Nungki Fortuna D
 NIM.12601241008

**AGENDA MENGAJAR KELAS VII dan VIII
SMP N 3 SENTOLO**

Minggu ke-	Hari/Tanggal	Kelas	Jam Ke	Materi yang disampaikan
1.	Jumat 14/08/2015	VII C	3-4	Kebugaran untuk kelas VII materi kekuatan otot
2.	Selasa 18/08/2015	VII E	1-2	Pendampingan praktik mengajar penjas kelas VII E
		Kamis 20/08/2015	VII A	1-2
	VIII F		3-4	Bola besar yaitu permainan bola basket dengan fokus pembelajaran passing <i>chest pass, bounce past, over head past dan lay up</i>

**AGENDA MENGAJAR KELAS VII dan VIII
SMP N 3 SENTOLO**

	Jumat 21/08/2015	VII C	3-4	Bola besar yaitu permainan sepak bola dengan fokus pembelajaran dribble, passing kaki dalam dan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam di lanjutkan menerapkan dalam permainan sepak bola.
3.	Senin 24/08/2015	VIII C	3-4	Bola besar yaitu permainan bola basket dengan fokus pembelajaran passing <i>chest pass, bounce past, over head past</i> dan <i>lay up</i>
	Selasa, 25/08/2015	VII E	1-2	Atletik materi lari sprint dengan fokus pembelajaran ketrampilan gerak start dengan aba-aba dan gerakan kaki ketika lari sprint
		VIII A	3-4	Bola besar yaitu permainan bola basket dengan fokus pembelajaran passing <i>chest pass, bounce past, over head past</i> dan <i>lay up</i>

**AGENDA MENGAJAR KELAS VII dan VIII
SMP N 3 SENTOLO**

	Kamis, 27/08/2015	VII A	1-2	Atletik materi lari sprint dengan fokus pembelajaran ketrampilan gerak start dengan aba – aba dan gerakan kaki ketika lari sprint
		VIII F	3-4	Kebugaran daya tahan otot dan kecepatan dengan sirkuit trining
	Jumat, 28/08/2015	VII C	3-4	Atletik materi lari sprint dengan fokus pembelajaran ketrampilan gerak start dengan aba-aba dan gerakan kaki ketika lari sprint
	Sabtu, 29/08/2015	VII D	1-2	Bola kecil (soft ball) fokus pembelajaran ketrampilan lempar dan menangkap dan ketrampilan memukul.
		VIII D	3-4	Kebugaran daya tahan otot dan kecepatan dengan sirkuit trining
4.	Senin, 31/08/2015	VIII C	3-4	TC Sepak bola
	Selasa, 1/09/2015	VII E	1-2	Bola kecil (soft ball) fokus pembelajaran ketrampilan lempar dan menangkap dan ketrampilan memukul.

**AGENDA MENGAJAR KELAS VII dan VIII
SMP N 3 SENTOLO**

		VIII A	3-4	Kebugaran daya tahan otot dan kecepatan dengan sirkuit trining
	Jumat 4/09/2015	VII C	3-4	Bola kecil (soft ball) fokus pembelajaran ketrampilan lempar dan menangkap dan ketrampilan memukul.
	Sabtu, 5/09/2015	VIII D	3-4	TC sepak bola
5.	Selasa, 8/09/2015	VII E	1-2	Kesehatan dengan materi pola hidup bersih sehat dan pola makan sehat

Mengetahui

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP.19670716 200701 1 021

Mahasiswa PPL



Nungki Fortuna D

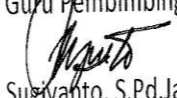
NIM. 12601241008


**DAFTAR PRESENSI
SMP NEGERI 3 SENTOLO
TAHUN 2015 - 2016**

Mapel : Penjas
Kelas : VII A

Semester : Ganjil
Guru Mapel : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NO	N A M A	BULAN												JUMLAH									
		JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOPEMBER			DESEMBER			A	I	A	
	<i>Tanggal</i>						20	27															
1	AHMAD AZIZ NUGROHO						.	.															
2	ANANDA SRI UTAMI						.	.															
3	ANANG RISWANTO						.	.															
4	ANDI SETIAWAN						.	.															
5	BIMO Satriyo						.	.															
6	CAHYO TRI WALUYO						.	.															
7	CATRA ABIDZAR						.	.															
8	CHAIRUNNISA PUTRI W						.	.															
9	DENY KURNIAWAN						.	.															
10	ENDAH INDRIYANI						.	.															
11	FEBRI NUR HIDAYAT						.	.															
12	IBNU DWI ARIF M.						.	.															
13	INDRAWAN						.	.															
14	ISNA BUDI PRATIWI						.	.															
15	KHARIR MA'RUF						.	.															
16	LINDA KURNIAWATI						.	.															
17	NOVIRA DWI YASTI						.	.															
18	NURYADI						.	.															
19	PUSPARINI						.	.															
20	RAIHAN ABIYU SAKTI						.	S															
21	RENALDI DWI A.						.	.															
22	RIA FUNGKIANA						.	.															
23	RUMIYANTO						.	.															
24	SAWITRI						.	.															
25	SULIS SETYAWAN						.	.															
26	TAUFIQ HAMIZAN						.	.															
27	TEGAR DWI HIDAYAT						.	.															
28	VARENDI ALFIANTO						.	.															
29	WINDA ISTIANA						.	.															
30	TRI KURNI						S	i															
31																							

Mengetahui
Guru Pembimbing

Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Mahasiswa PPL

Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008

**DAFTAR PRESENSI
SMP NEGERI 3 SENTOLO
TAHUN 2015 - 2016**

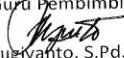
Mapel : Penjas


Semester : Ganjil

Kelas : VII C

Guru Mapel : : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NO	N A M A	BULAN												JUMLAH									
		JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOVEMBER			DESEMBER			A	I	A	
	<i>Tanggal</i>				14	21	28	4															
1	ADE ROVI SETIAWAN																		
2	AGUS SETIAWAN																		
3	ANDI WIJANARKO																		
4	ANDRA KURNIAWAN				.	S	.	.															
5	BRILIAN AKHWAN BIMA S.																		
6	BRYAN ADITYATAMA																		
7	FARIDA PUSPITA SARI																		
8	FINA DWI LUSYANA																		
9	GAYUH MULYANI																		
10	HAFID MUHTAR KHAN				.	S	.	.															
11	JANU ALLAN D.																		
12	MARIA GRATIA D. G				.	S	.	.															
13	MARWAN AZIS				.	.	.	S															
14	MUHAMMAD FAHRID A.																		
15	NUR ROHMAT																		
16	OKABELA WAHYU C.																		
17	PRILANGGA YUDA PRATAMA																		
18	PUTRI WIDHI DAMAYANTI																		
19	RIDWAN YANU ANTORO																		
20	RINA ANGGRAINI																		
21	RIZAL PRATAMA				.	S	.	.															
22	RIZKI BAYU PRASETYO																		
23	TATAG ARYA RAMADHAN				.	.	.	S															
24	TREE SUNTIKA TEDY																		
25	TRI NURHARYANTO																		
26	WAKAS ROHIDAYAH																		
27	WALUYO																		
28	YUNianto																		
29	VIKA NUR INDAHSAARI																		
30																							
31																							
32																							

Mengetahui
Guru Pembimbing

Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Mahasiswa PPL

Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008

DAFTAR PRESENSI
SMP NEGERI 3 SENTOLO
TAHUN 2015 - 2016

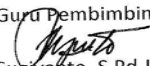
Mapel : Penjas


Semester : Ganjil

Kelas : VII D

Guru Mapel : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NO	N A M A	BULAN												JUMLAH											
		JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOVEMBER			DESEMBER			A	I	A			
	<i>Tanggal</i>																								
				29																					
1	ALDI MAULANA			.																					
2	ARIF NUR IKHSAN			.																					
3	AGUS PURWOKO			.																					
4	ANDRI ZAINURI			.																					
5	ANISA DWI DANİYANTI			.																					
6	ARİFFATMA EKA M.			.																					
7	BİMA ZABIELLA			.																					
8	BUNGA AMARİLİS RIZKY M.			.																					
9	DENANDA LINA SYAPUTRI			.																					
10	DIAN RAMADHAN			.																					
11	DWI İBNU SUHARYANA			.																					
12	FAUZAN AHSAN			.																					
13	FİTRI LESTARI			.																					
14	HANAFI ASNAN			.																					
15	İNDRA PRATAMA			.																					
16	İRFAN NURROKHMANA B.			.																					
17	İSWANDA			.																					
18	NANDHIKA RIZKY F.			.																					
19	NANIK SETIAWATI N.			.																					
20	NIKEN LARASTI			.																					
21	PUHUT WAHYU AJI			.																					
22	RADA AVIONI			.																					
23	REHAN ANANDI MARS N.			.																					
24	SİGIT PAMBUDI			.																					
25	TRI PUJI WALUYO			.																					
26	WAHYU PRADANA			.																					
27	YOGA ANDRI FATAYAH			.																					
28	YUANITA TEOH İNDRIATI			.																					
29																									
30																									
31																									
32																									

Mengetahui
 Guru Pembimbing

 Sugiyanto, S.Pd.Jas
 NIP. 19670716 200701 1 021

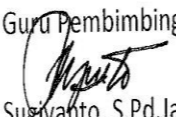
Mahasiswa PPL

 Nungki Fortuna D
 NIM. 12601241008

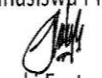
**DAFTAR PRESENSI
SMP NEGERI 3 SENTOLO
TAHUN 2015 - 2016**

Mapel : Penjas
Kelas : VII E

Semester : Ganjil
Guru Mapel : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NO	N A M A	BULAN																								JUMLAH			
		JULI			AGUSTUS			SEPTEMBER			OKTOBER			NOVEMBER			DESEMBER			S	I	A							
	<i>Tanggal</i>					18	25		1	8																			
1	ABDUL ROHMAN M																							
2	AHMAD AGUS JAWADI																							
3	AKMAL NUR IRSYAD																							
4	ATANG RAMADHAN																							
5	BAMBANG TAKISUNG																							
6	DANANG SULISTYO																							
7	DENI SETYAWAN																							
8	DEVI SAPUTRI																							
9	DEVI YULIANA PRATIWI																							
10	DIMAS KURNIANTO																							
11	EKO NURCAHYO																							
12	ERNA ERMASARI																							
13	FEBRIAN NUGROHO																							
14	FIRDAUS PASCHA A				.	.		.	A																				
15	GAHETA RIZA MARSHANVI																							
16	GHAIDA TSURAYA S. J.																							
17	HAFIT DWI ARIYANTO																							
18	IRVAN PRESTYA																							
19	ISMI DZULLAIKHA																							
20	IVA HARJANTI																							
21	KELIK SUROYO																							
22	NUR AWALUDIN																							
23	PROBO PAMBUDI																							
24	RAMADHANI WISDIANTO																							
25	REVINDO PRASTIYO E. C. S																							
26	SALFIRA SALFA LARASATI																							
27	SALMA SIWI PANGESTUTI																							
28	WUSANA MUNAWIR SABIDZI																							
29																													
30																													
31																													
32																													

Mengetahui
Guru Pembimbing

Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

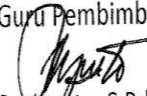
Mahasiswa PPL

Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008


**DAFTAR PRESENSI
SMP NEGERI 3 SENTOLO
TAHUN 2015 - 2016**

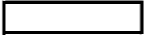
Mapel : Penjas
Kelas : VIII A

Semester : Ganjil
Guru Mapel : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NO	N A M A	BULAN																								JUMLAH			
		JULI			AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DESEMBER				A	I	A		
	<i>Tanggal</i>																												
										25						1													
1	ABU UMAR									.					.														
2	AFWAN DUTA AINULLAH									.					.														
3	ANNISA HENDA NUR HIDAYAH									.					.														
4	ARYA TRIKABUMI									.					.														
5	BAGAS DHANU WIJAYA									S					.														
6	BAGUS SETIA BUDI									.					.														
7	BETTY PUSPITA PUTRI RINDARTI									.					.														
8	BUDI NUGROHO									.					.														
9	DINA IRAWATI									.					.														
10	ENDAH KUSUMA WARDANI									.					.														
11	ERIK SETIAWAN									.					.														
12	FADIA QORRI PRASTIWI									.					.														
13	FAUZAN NUR RAMADHAN									.					.														
14	HARIS SYAIFUDIN HIBATULLAH									.					.														
15	IBNU SYIHAB AL ZUKHRI									.					.														
16	ISNANI HUSNUN SEPTIANA									.					.														
17	ISTI LATIFAH									.					.														
18	IVAN NUR FAJRI									.					.														
19	LUQMAN AL HAKIEM									.					.														
20	LUTHFIA KARTIKA									.					.														
21	NERIZA DEVA AYU RENANDA									.					.														
22	PUTRI OKTAVIANI									.					.														
23	RIDWAN AIMAR									.					.														
24	RISMAN BAYU MUH ARIF									.					.														
25	SEPTI RAHAYU									.					.														
26	TONY SULISTIYANTO									.					.														
27	VENNA YUNANDA AGESTYA P									.					.														
28	WAHYU BAGUS PAMUNGKAS									.					.														
29	WAHYUDI									.					.														
30	WIDHA YUNITA SARI									.					.														
31										.					.														
32										.					.														

Mengetahui
Guru Pembimbing

Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Mahasiswa PPL

Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008



**DAFTAR PRESENSI
SMP NEGERI 3 SENTOLO
TAHUN 2015 - 2016**

Mapel : Penjas
Kelas : VIII C

Semester : Ganjil
Guru Mapel : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NO	N A M A	BULAN																								JUMLAH								
		JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DESEMBER				A	I	A						
	<i>Tanggal</i>																																	
									24	31																								
1	AGUS SETIYANTO								.	.																								
2	AINAYA FITRI RAMADANTI								.	.																								
3	ANTONIUS DAMAS RAMA P N								.	.																								
4	ARI WIJAYANTO								.	.																								
5	ARIF CIPTA NUGRAHA								.	.																								
6	BAGAZ KYNOE DYAZ W								.	.																								
7	BAGUS DWI SAPUTRO								.	.																								
8	BAGUS SETIA BUDI								.	A																								
9	BENHARDT ELISA SINAGA								.	.																								
10	CANDRA BUDIANTORO								.	.																								
11	CHARLIE								.	.																								
12	DEDI YULIANTO								.	.																								
13	DEVINA FITRI NURHAYATI								.	.																								
14	DEWI DWI WULANDARI								.	.																								
15	DWI SURANTI								.	.																								
16	FITRI WULANDARI								.	.																								
17	GREGORIOS IRZA TRIYOGA E S								.	.																								
18	HILARIUS DIMAS RAMA F N								.	.																								
19	MAULANA DWI CAHYONO								.	.																								
20	MUHAMMAD AFRIZAL G								.	.																								
21	NABELA EKA KRISTIAN								.	.																								
22	RIA KHOIRIYAH								.	.																								
23	RIO SAPUTRA								.	.																								
24	RISKA ANIN DYAWATI								.	.																								
25	SUPRIHATIN								.	.																								
26	SUWANTO								.	.																								
27	YAHYA MUHAMMAD YANUAR								.	.																								
28	YOSIA MIKHAEL FELIK H								.	.																								
29	YUSAK SEDYA MULYA								.	.																								
30																																		
31																																		
32																																		

Mengetahui
Guru Pembimbing

Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Mahasiswa PPL

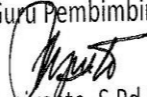
Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008


**DAFTAR PRESENSI
SMP NEGERI 3 SENTOLO
TAHUN 2015 - 2016**

Mapel : Penjas
Kelas : VIII D

Semester : Ganjil
Guru Mapel : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NO	N A M A	BULAN																								JUMLAH							
		JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DESEMBER				A	I	A					
	<i>Tanggal</i>																																
1	AGUS KURNIAWAN								29				5																				
2	AKHDANAFI AKMAL																																
3	AMANDA AYU TRI LESTARI																																
4	AMIR SYARIFUDIN																																
5	ARIF WICAKSONO																																
6	DEDIK BUDIYANTO																																
7	DICKY SANDHITYA																																
8	DIDANNUAR BIMAJAYA																																
9	DWI ANANDHA																																
10	DYAH FATMAWATI																																
11	FASHIKHULISANI																																
12	FITRI NUR ROHMAH																																
13	HASBI ASHIDIQ																																
14	IKHSAN NUR SA'BANI																																
15	ISMAWAN																																
16	ISNA PANGESTUTI																																
17	MUHAMMAD ELANG PERMANA																																
18	NAFILAH DAINI FACHRANI																																
19	NURUL DWI ARFIANI																																
20	RAKHMAWATI SOLIKHAH B																																
21	RENITA DWI ASTUTI																																
22	RICHARD ARDIANSYAH																																
23	RICKY BUDI SETIAWAN																																
24	RIYANI PUJI ASTUTI																																
25	SANDY RULIANSYAH																																
26	SANTI KURNIAWATI																																
27	SECARIA PRAMADANI																																
28	TEGAR AGUS KHARIRI																																
29	TIMUR FIRANTI																																
30	YENI DWI NINGSIH																																
31	YORGIA TEGAR RIANTAKA																																
32																																	

Mengetahui
Guru Pembimbing

Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Mahasiswa PPL

Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL SMP N 3 SENTOLO TAHUN 2015

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 3 SENTOLO
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Kaliagung, Sentolo, Kulon Progo,
Yogyakarta. Telp. (0274) 773010
GURU PEMBIMBING : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Nungki Fortuna D
NIM : 12601241008
FAK/JUR/PRODI : FIK / POR / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto M.Pd

NO.	HARI/TANGGAL	MATERI KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin , 10 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">• 06.40 – 07.40 Upaca Bendera hari senin• 08.20 – 10.00 Bersih-bersih Bascamp• 10.00 – 11.00 Bimbingan dengan DPL Pamong• 11.00 – 12.10 Pendampingan latihan Tonti• 14.30 – 16.00 Pendampingan latihan Tonti	<ul style="list-style-type: none">• Persiapan berjalan lancar• Pelaksanaan penyambutan berjalan dengan baik dan hikmat	-	-

2.	Selasa , 11 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.20 Ikut KBM guru pembimbing dan bimbingan • 08.30 – 10.30 Pendampingan latihan Tonti • 12.30 – 13.30 Latihan paduan suara untuk persiapan hari pramuka • 14.30 – 16.30 Pendampingan Latihan Drum Band 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrak mengajar kelas VII dan VIII • Latihan Tonti, Paduan Suara dan Drumband lancar 	-	-
3.	Rabu, 12 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.30 Pengelolaan Perpustakaan • 09.15 – 10.35 Latihan paduan suara untuk persiapan hari pramuka • 12.15 – 13.15 Koordinasi Pesiapan Kegiatan Hari Pramuka dan Upacara Hari Merdeka Indonesia • 14.30 – 16.00 Pendampingan latihan Tonti 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan membersihkan, penataan buku perpustakaan dan latihan Baris berbaris berjalan lancar • Latihan paduan suara berjalan lancar • Koordinasi bersama Guru dan murid berjalan lancar 	-	-
4.	Kamis, 13 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.30 Pendampingan Latihan Drum band • 08.30 – 10.00 Pendampingan Gladi bersih Upacara Pramuka • 11.00 – 12.00 Pendampingan gladi bersih paduan suara • 13.00 – 13.30 Rapat persiapan hari Pramuka 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam pemberian tugas untuk hari Pramuka berjalan baik • Gladi bersih latihan upacara dan paduan suara berjalan lancar dan baik 	-	-

5.	Jumat, 14 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.20 Praktik mengajar kelas VII C 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktik mengajar materi kekuatan otot untuk kelas VII C berjalan dengan Lancar 	-	-
6.	Sabtu, 15 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 Bersih- bersih basecamp • 08.00 – 09.00 Rapat anggota PPL • 10.00 – 10.30 Pengelolaan perpustakaan • 10.30 – 11.00 Koordinasi dengan WAKA untuk persiapan upacara 17 Agustus 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam pemberian tugas berjalan baik • Semua kegiatan berjalan lancar 	-	-

Mengetahui :

Sentolo, 15 Agustus 2015

Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing

Mahasiswa





Ermawan Susanto M.Pd
NIP. 19780702 200212 1 004

Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008



**LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL SMP N 3 SENTOLO
TAHUN 2015**

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 3 SENTOLO
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Kaliagung, Sentolo, Kulon Progo,
Yogyakarta. Telp. (0274) 773010
GURU PEMBIMBING : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Nungki Fortuna D
NIM : 12601241008
FAK/JUR/PRODI : FIK / POR / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd

NO.	HARI/TANGGAL	MATERI KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 17 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">06.40 – 07.00 Persiapan Upacara HUT RI di SMP 3 Sentolo07.00 – 08.20 Upacara HUT RI di SMP N 3 Sentolo09.00 – 10.30 Upacara HUT RI di Lapangan Salamrejo Sentolo	<ul style="list-style-type: none">Dalam persiapan maupun pelaksanaan Upacara HUT RI ke 70 sedikit kendala namun jalanya upacara tetap lancar	<ul style="list-style-type: none">Ada peserta didik yang tiak lengkap dalam pemakaian sragam dan ada beberapa peserta menggunakan sragam tidak sesuai	Ditegur oleh guru BK

2.	Selasa, 18 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.40 Pendampingan praktik mengajar VII E • 09.30 – 10.00 Bimbingan dengan DPL PPL • 10.30 – 12.00 Pendampingan latihan Tonti • 14.30 – 16.30 Latihan Drumband • 19.30 – 21.00 Diskusi RPP dengan teman dan penyusunan RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan dengan DPL PPL tentang Penyusunan RPP • Penyusunan RPP bola basket kelas VIII • Latihan Tonti dan Drumband berjalan dengan lancar 	-	-
3.	Rabu, 19 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.15 Pendampingan latihan Drum band • 09.15 – 10.50 Bimbingan dengan DPL Pamong • 11.00 – 11.30 Bimbingan dengan guru pembimbing • 19.00 – 20.00 Penyusunan RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • Pendampingan Drumband, Rapat koordinasi Karnaval berjalan lancar. • Bimbingan mengenai materi yang akan diajarkan yaitu RPP Sepakbola Kelas VII dan basket VIII • Penyusunan RPP sepak bola kelas V11 	-	-
4.	Kamis, 20 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.20 Melaksanakan Praktek Mengajar kelas VII A • 08.20 – 09.55 Melaksanakan praktek mengajar kelas VIII F 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam mengajar siswa kelas VII A materi permainan sepak bola dan VIII F materi permainan bola basket berjalan dengan lancar 	-	-

		<ul style="list-style-type: none"> • 10.00 – 11.00 Pembuatan net untuk pawai karnaval • 11.00 – 11.30 Evaluasi pelaksanaan praktek mengajar dengan guru pembimbing • 12.15 – 13.00 Evaluasi dengan Teman teman PPL • 15.00 – 17.00 Pendampingan latihan tonti • 19.00 – 20.00 Revisi RPP Sepak bola dan basket 			
5.	Jum'at, 21 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.40 Jum'at bersih • 07.40 – 09.00 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII B • 09.15 – 10.35 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII C • 10.45 – 11.15 Evaluasi pelaksanaan praktek mengajar dengan guru pembimbing • 19.30 – 21.30 Penyusunan RPP Lari Cepat 	<ul style="list-style-type: none"> • Jum'at bersih berjalan dengan baik tidak ada kendala • Mengajar kelas VII B dan VII C dengan materi permainan sepak bola berjalan dengan baik. • Penyusunan RPP lari Cepat kelas VII 	-	-
6.	Sabtu, 22 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 11.00 Membantu Persiapan Untuk Pawai Karnaval • 11.30 – 19.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam persiapan dan pendampingan Pawai Karnaval berjalan dengan lancar. 	-	-

		Mendampingi drum band di Lapangan Salamrejo Kec. Sentolo			
--	--	--	--	--	--

Mengetahui :

Sentolo, 22 Agustus 2015

Dosen Pembimbing



Ermawan Susanto, M.Pd
NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Praktikan



Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008



**LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL SMP N 3 SENTOLO
TAHUN 2015**

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 3 SENTOLO
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Kaliagung, Sentolo, Kulon Progo,
Yogyakarta. Telp. (0274) 773010
GURU PEMBIMBING : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Nungki Fortuna D
NIM : 12601241008
FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto M.Pd

NO.	HARI/TANGGAL	MATERI KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 24 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">• 07.00 - 07.40 Upacara Bendera• 07.40 – 09.00 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII F• 09.15 – 10.35 Melaksanakan praktek mengajar kelas VIII C• 10.45 – 11.25 Evaluasi dengan guru pembimbing• 16.00 – 17.00 Revisi RPP lari cepat	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar kelas VII F materi lari cepat dan VIII C dengan materi permainan basket berjalan dengan baik	-	-

2.	Selasa, 25 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.40 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII E • 08.20 – 09.55 Melaksanakan praktek mengajar kelas VIII A • 10.30 – 11.00 Bimbingan dengan DPL PPL • 11.10 – 12.10 Pengelolaan perpustakaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII E materi lari cepat dan VIII A dengan materi permainan basket berjalan dengan baik 	-	-
3.	Rabu, 26 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 09.00 Make up peserta karnaval dan drumb band untuk lomba ditingkat kabupaten di alun-alun wates • 09.30 – 11.30 Pengelolaan perpustakaan • 12.00 – 18.00 Pendampingan deum band di alun-alun wates • 19.30 – 21.30 Penyusunan RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan karnaval mulai dari persiapan sampai pelaksanaan berjalan lancar • Penyusunan RPP kebugaran kelas VIII 	-	-
4.	Kamis, 27 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.20 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII A • 08.20 – 09.55 Melaksanakan praktek mengajar kelas VIII F • 10.00 – 10.30 Evaluasi dengan guru pembimbing • 19.00 – 21.00 Penyusunan RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII A materi lari cepat dan VIII F dengan materi Kebugaran berjalan dengan baik • Penyusunan RPP softball untuk kelas VII 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan teguran kepada siswa tersebut.

5.	Jum'at, 28 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.40 Jumat Bersih • 08.00 – 09.00 Bimbingan dengan DPL Pamong • 09.15 – 10.35 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII C • 10.45 – 11.15 Rapat Koordinasi bersama teman PPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar siswa kelas VII C Materi permainan bola kecil (permainan softball) dengan lancar. 	-	-
6.	Sabtu, 29 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 08.20 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII D • 08.20 – 09.55 Melaksanakan praktek mengajar kelas VIII D • 10.00 – 11.15 Pendampingan latihan upacara 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar siswa kelas VII C Materi permainan bola kecil (permainan softball) dan VIII D materi kebugaran dengan lancar. 	-	-

Mengetahui :

Dosen Pembimbing



Ermawan Susanto, M.Pd
NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Sentolo, 29 Agustus 2015

Mahasiswa



Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL SMP N 3 SENTOLO TAHUN 2015

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 3 SENTOLO
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Kaliagung, Sentolo, Kulon Progo,
Yogyakarta. Telp. (0274) 773010
GURU PEMBIMBING : Sugiyanto, S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : Nungki Fortuna D
NIM : 12601241008
FAK/JUR/PRODI : FIK / POR / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto M.Pd

NO.	HARI/TANGGAL	MATERI KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 31 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">06.40 - 07.40 UPACARA BENDERA07.40 – 09.00 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII F09.15 – 10.35 Melaksanakan praktek mengajar Team Teaching kelas VIII C10.40 – 11.15 Evaluasi dengan guru pembimbing	<ul style="list-style-type: none">Mengajar siswa kelas VII F Materi permainan bola kecil (permainan softball) dengan lancar.Team teaching materi sepak bola	-	-

2.	Selasa, 1 September	<ul style="list-style-type: none"> • 09.15 – 09.55 Melaksanakan praktek mengajar kelas VIII A • 10.40 – 12.10 Pengelolaan perpustakaan • 12.10 – 14.00 Makan bersama dan doa bersama guru- guru 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar siswa kelas VIII A Materi Kebugaran dengan lancar. 	-	-
3.	Rabu, 2 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 08.00 – 09.00 Pengelolaan perpustakaan • 10.30 – 12.10 Pendampingan latihan upacara 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan berjalan dengan lancar 	-	-
4.	Kamis, 3 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.30 Bersih –bersih basecamp • 08.00 – 11.00 Pengelolaan perpustakaan • 16.00 – 18.00 Penyusunan RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan berjalan lancar • Penyusunan RPP kesehatan dengan materi PHBS dan makanan seimbang 	-	-
5.	Jum'at, 4 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 – 07.40 JUM' AT BERSIH • 08.00 – 09.00 Pengelolaan perpustakaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Jumat bersih berjalan lancar 	-	-

6.	Sabtu, 5 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 08.20 – 09.55 Team teaching praktek mengajar kelas VIII D • 10.30 – 11.30 Bimbingan dengan DPL PPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Team teaching dengan materi sepak bola kelas VIII D 	-	-
----	-------------------------	---	---	---	---

Mengetahui :

Sentolo, 5 September 2015

Dosen Pembimbing



Ermawan Susanto M.Pd
NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing



Sugiyanto S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Mahasiswa



Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL SMP N 3 SENTOLO TAHUN 2015

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 3 SENTOLO
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Kaliagung, Sentolo, Kulon Progo,
Yogyakarta. Telp. (0274) 773010
GURU PEMBIMBING : Sugiyanto, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Nungki Fortuna D
NIM : 12601241008
FAK/JUR/PRODI : FIK / POR / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, M.Pd

NO.	HARI/TANGGAL	MATERI KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 7 September 2015	<ul style="list-style-type: none">06.40 – 07.40 UPACARA Bendera Hari Senin08.00 – 09.30 Membuat Laporan PPL11.00 – 12.00 Bimbingan dengan DPL pamong	<ul style="list-style-type: none">Laporan membuat bab 1Bimbingan dengan DPL pamong terkait penarikan.	-	-
2.	Selasa, 8 September 2015	<ul style="list-style-type: none">07.00 – 08.20 Melaksanakan praktek mengajar kelas VII E08.20 – 09.55 Pendampingan latihan upacara kelas VIII A	<ul style="list-style-type: none">Melaksanakan praktek mengajar kelas VII E dengan materi kesehatan PHBS dan pola makan sehatPersiapan latihan upacara untuk hari senin tanggal 14 September 2015	-	-
3.	Rabu, 9 September 2015	<ul style="list-style-type: none">07.00 – 09.00	<ul style="list-style-type: none">Upacara memperinganti hari	-	-

		Pendampingan upacara HAORNAS • 10.00 – 11.00 Pembuatan laporan PPL	olahraga nasional dilaksanakan di lapangan kecamatan • Melanjutkan membuat laoran bab berikutnya.		
4.	Kamis, 10 September 2015	• 08.00 – 09.30 Pembuatan laporan PPL	• Melanjutkan bab berikutnya dilakukan di posko PPL SMP N 3 Sentolo	-	-
5.	Jum'at, 11 September 2015	• 07.00 – 07.40 Jumat bersih • 08.00 -10.00 Membuat lampiran laporan PPL	• Jumat bersih berjalan lancar • Lampiran PPL	-	-
6.	Sabtu, 12 September 2015	• 07.30 – 10.30 Persiapan penarikan • 10.30 – 12.30 Penarikan PPL UNY 2015 SMP N 3 Sentolo	• Acara penarikan terlaksanan dengan lancar	-	-

Mengetahui ,

Dosen Pembimbing



Ermawan Susanto, M.Pd
NIP. 19780702 200212 1 004

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19670716 200701 1 021

Sentolo, 12 September 2015

Mahasiswa



Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008



KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN 2015.....

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP N. 3 SENTOLO
 Alamat Sekolah : Kaliagung, sentolo, Kulon Progo
 Nama DPL PPL : Ermawan Suranto, MPA
 Prodi / Fakultas DPL PPL : PJKR
 Jumlah Mahasiswa PPL : 2 Mahasiswa

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1	18 Agustus 2015	2	Penyusunan RPP & Target Nulko minimal		<i>[Signature]</i>
2	25 Agustus 2015	2	Pengadaan Sarpras Pengas		<i>[Signature]</i>
3	7 September 2015	2	Persiapan Penyusunan Laporan		<i>[Signature]</i>
4	11 September 2015	2	Penarikan dan Laporan		<i>[Signature]</i>

PERHATIAN :

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

Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga

[Signature]

Dra. Praptinah MPA

NIP. 19601030 198103 2 006

Sentolo, 11 September 2015
 Mhs PPL Prodi ..PJKR..

[Signature]

DATI MARYAM

		mungkin
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Menyampaikan hasil pembelajaran .
	12. Menutup pelajaran	Menyimpulkan pembelajaran, berdoa dan salam.
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keaktifan siswa cukup untuk hal yang belum mereka ketahui. 2. Beberapa masih sering ngobrol saat diterangkan. 3. Cukup gaduh saat pelajaran berlangsung (20%-40%). 4. Ada beberapa anak yang diberi pertanyaan tidak bisa menjawab.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	<p>Sebelum masuk kelas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk di sekitar lingkungan luar sekolah. 2. Duduk di depan kelas. 3. Masuk kelas dan ngobrol. <p>Ketika istirahat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk di depan kelas. 2. Jajan ke kantin. 3. Membaca buku perpus. 4. Tetap di kelas dan ngobrol jika tidak pada ruangan. <p>Ketika pulang sekolah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nongkrong di sekitar wilayah luar sekolah. 2. Langsung pulang. <p>Sesama teman</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Akrab dengan teman sebaya 2. Saling menghargai dengan adik kelas dan kakak kelas

Sentolo,

Guru Pembimbing



Sugiyanto, S.Pd.Jas

NIP. 19670716 200701 1 021

Mahasiswa PPL



Nungki Fortuna D

NIM. 12601241008



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL UNY
TAHUN 2014

F03

Untuk
mahasiswa

Nomor Lokasi :
Nama Sekolah : SMPN 3 Sentolo
Alamat Sekolah/ Lembaga : Kaliagung, Sentolo, Kulonprogo

Nama : Nungki Fortuna Dewi
NIM : 12601241008
Jurusan : POR/PJKR

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif / Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)				Jumlah
			Swadaya / Sekolah / Lemabaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor / Lembaga Lainnya	
1.	Penyusunan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) selama praktik telah mencapai 6 RPP yang digunakan untuk kelas VII dan VIII.		Rp 30.000,00			Rp.30.000,00
2.	Penyusunan Modul	Modul telah					
3.	Praktik Mengajar	Selama PPL praktik mengajar sudah mencapai 17x pertemuan dan ditambah 2x pertemuan team teaching dengan rincian : a. Kelas VII A 2 x pertemuan b. Kelas VII C 4 x pertemuan c. Kelas VII D 1 x pertemuan d. Kelas VII E 4 x pertemuan e. Kelas VIII A 2 x pertemuan f. Kelas VIII C 2 x pertemuan g. Kelas VIII D 2 x pertemuan h. Kelas VIII F 2 x pertemuan		RP. 15.000,00			Rp. 15.000,00
4.	Pengadaan media pembelajaran	Pengadaan Power Point untuk membantu peserta didik memahami materi yang sedang diajar.		-			-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL UNY
TAHUN 2014

F03
Untuk mahasiswa

	pembelajaran	membantu peserta didik memahami materi yang sedang diajar.					
5.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan PPL.		RP. 35.000,00			Rp. 35.000,00
	JUMLAH						Rp. 80.000,00

Keerangan : Semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat.

Mengetahui,

Kepala Sekolah/ Pimpinan Lembaga

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

Dosen Pembimbing Lapangan

Ermawan Santoso, M.Pd
NIP. 19780702 200212 1 004

Ketua Kelompok

Suhari Ratmoko
NIM. 12209244002



**MATRIK PROGRAM KERJA PPL/MAGANG III UNY
TAHUN: 2015**

F01

untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor Lokasi		Nama Mahasiswa	Nungki Fortuna D
NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA	: SMP NEGERI 3 SENTOLO	NIM	12601241008
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA	: Kaliagung, Sentolo, Kulon Progo	Fakultas/Jurusan	FIK / PJKR

No.	Program/ Kegiatan Magang III	Jumlah Jam Per Minggu					JUMLAH
		I	II	III	IV	V	Jam
1	Praktik Mengajar Terbimbing						
	a. Persiapan (Pembuatan RPP & Media Pembelajaran)	1,5	5,5	4	2		13
	b. Pelaksanaan		5,5	10,5	6,5	1,5	24
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut		1	1			2
2	Pendampingan Mengajar						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	3	3	3			9
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
3	Upacara Bendera Hari Senin						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1	1	5
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
4	Pendampingan Lomba Baris Berbaris						
	a. Persiapan (Melatih baris berbaris)	6	3,5				9,5
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
5	Pendampingan Lomba Karnaval						
	a. Persiapan (pelatihan Karnaval)		1				1
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
6	Pendampingan Lomba Drumband						

	a. Persiapan	3,5	8,5				12
	b. Pelaksanaan		7,5				7,5
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
7	Upacara Hari Pramuka						
	a. Persiapan (pelatihan paduan upacara)	5					5
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
8	Upacara Hari Kemerdekaan RI						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	1,5					1,5
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
9	Jumat Bersih						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan		1	1	1	1	4
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
10	Rapat Koordinasi PPL						
	a. Persiapan	3					3
	b. Pelaksanaan	1	1,5	0,5	2		5
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
11	Membantu Pengelolaan Perpustakaan						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	3		3	5		11
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
12	Pengajian / Doa Bersama Rutin Sekolah						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan				2		2
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
13	Bimbingan Guru Pembimbing						
	a. Persiapan	1,5	1,5				3
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut	1	2,5	2	0,5		6
14	Bimbingan Dosen Lapangan (Pamong)						
	a. Persiapan						

	b. Pelaksanaan	1	1,5	1		1	4,5
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
15	Bimbingan DPL PPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	0,5	0,5	1	1		3
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
16	Penyusunan Laporan PPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan					7	7
	c. Evaluasi & Tindak Lanjut						
	JUMLAH						138



Mengetahui/ Menyetujui,
Dosen Pembimbing Lapangan

(Ermawan Susanto, M.Pd)
NIP. 19780702 200212 1 004

Disusun oleh,

(Nungki Fortuna Dewi)
NIM. 12601241008

LAMPIRAN FOTO



Foto 01
Praktek mengajar sepak bola



Foto 02
Praktek mengajar lari jarak pendek



Foto 03
Praktek mengajar bola kecil (soft ball)



Foto 04
Praktek mengajar bola besar (basket)



Foto 05
Praktek mengajar kebugaran



Foto 06
Praktek mengajar kesehatan



Foto 07
Kegiatan pemanasan



Foto 08
Kegiatan pendinginan



Foto 09
Kegiatan Upacara Hari Pramuka di Lapangan Kaliagung Sentolo



Foto 09
Kegiatan pawai di Lapangan Salamrejo Sentolo



Foto 10

Kegiatan pendampingan lomba baris berbaris tingkat kecamatan Sentolo



Foto 11

Kegiatan pendampingan Karnaval tingkat Kabupaten Kulonprogo di Wates

KESEHATAN SEKOLAH

Nungki Fortuna D

FIK / PJKR

Pola Hidup Bersih dan Sehat

Mengapa PHBS perlu dilakukan di sekolah?

- Agar semua warga sekolah terlindungi dari penyakit sehingga bisa meningkatkan semangat belajar dan akhirnya meningkatkan prestasi belajar siswa



Ayo! Lakukan
Hidup Bersih dan Sehat

Apasaja yang termasuk dalam PHBS?

- Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun
- Jajan di kantin dan warung sekolah
- Membuang sampah pada tempatnya
- Mengikuti kegiatan olahraga di sekolah
- Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan
- Bebaskan diri dari asap rokok
- Memberantas jentik nyamuk
- Membuang air kecil dan besar di jamban sekolah



Cuci Tangan Pakai Sabun

Kapan kita melakukannya?

- Sebelum dan setelah makan
- Sebelum memegang makanan
- Sebelum melakukan kegiatan apapun yang memasukkan jari ke dalam mulut atau memegang mata
- Setelah bermain atau berolahraga
- Setelah BAB dan BAK
- Setelah membuang ingus
- Setelah membuang sampah
- Setelah menyentuh hewan
- Sebelum mengobati luka



5 langkah CTPS yang benar:



1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir.



2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari.



3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku.



4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir.



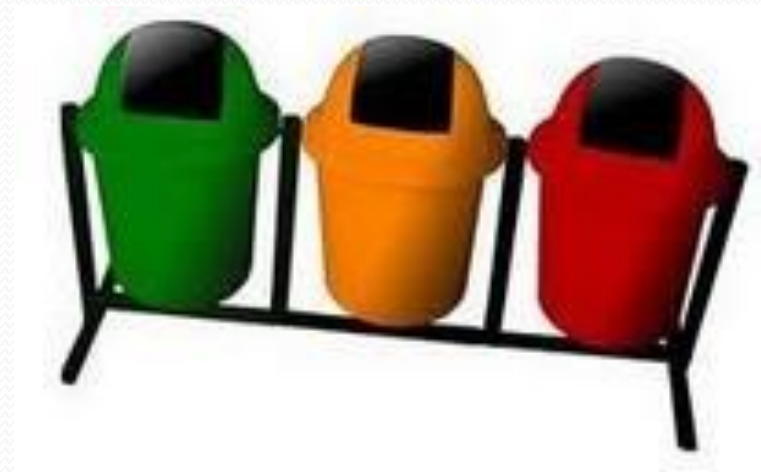
5. Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan.

20
DETIK

Buanglah Sampah Pada Tempatnya

Apa itu sampah?

- Sampah adalah benda yang terbuang atau dibuang yang berasal dari aktivitas manusia maupun alam



Mengapa kita harus membuang sampah?

- Sampah adalah sarang kuman, bakteri dan penyakit. Membuang sampah pada tempatnya menghindari tubuh supaya tidak tertular penyakit juga menjaga kebersihan lingkungan sekolah
- Sampah menjadi tempat berkembang biak dan sarang serangga dan tikus
- Sampah menjadi sumber polusi pencemaran tanah, air, dan udara
- Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan
- Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran

Olahraga

- Agar tubuh selalu bugar
- Menjaga kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan tidak mudah sakit
- Untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik secara optimal
- Menambah semangat belajar



Jajan Sehat di Kantin Sekolah

- Makanan dan minuman yang dijual di kantin sekolah cukup bergizi dan terjamin kebersihannya serta terbebas dr zat-zat berbahaya
- Petugas kantin yang bersih dan sehat
- Tersedianya air bersih dan saluran air yang mengalir serta peralatan makan yang bersih
- Tersedia tempat sampah
- Adanya pengawasan kantin secara teratur oleh guru, siswa dan komite sekolah



Ada banyak tempat yang menjual makanan dan minuman
misal di kantin sekolah, warung pinggir jalan, pasar atau
swalayan, Tapi amankah makanan itu ??



Mengapa tidak boleh jajan sembarangan?

- Bila jajan sembarangan kita tidak tahu apakah makanan tersebut bersih, bergizi, sehat dan aman
- Jajanan yang tidak bersih dapat tercemar kuman
- Jajan sembarangan tidak aman karena apakah zat yang tercampur dalam makanan menggunakan bahan makanan tambahan yang aman bagi kesehatan



Sarapan itu penting!



Tanpa disadari, nutrisi yang diperoleh saat sarapan sangat penting dan sangat mempengaruhi aktivitas sepanjang hari. Konsumsi sarapan terbukti mampu meningkatkan fungsi kognitif sehingga otak mampu berkonsentrasi, mengingat, serta memecahkan soal-soal dengan lebih akurat. Tidak hanya itu saja, remaja yang mengkonsumsi sarapan merasa lebih berenergi, mampu berpikir jernih, dan memiliki mood yang lebih baik sehingga kamu bisa berprestasi lebih baik di sekolah.



4 Sehat 5 Sempurna



Pengertian makanan sehat sendiri adalah makanan yang mengandung gizi yang seimbang dan mengandung zat yang diperlukan oleh tubuh kita untuk tumbuh dan berkembang. Kandungan yang terkandung dalam makanan sehat tersebut biasa juga disebut dengan makanan 4 sehat 5 sempurna. Makanan yang termasuk dalam pengertian makanan sehat mengandung 5 zat makanan yang diperlukan tubuh, antara lain karbohidrat, mineral, protein, vitamin dan lemak jenuh dalam jumlah yang tidak banyak.

Garam, gula
Dibatasi

Lemak dan minyak
Dibatasi

Sumber protein nabati
2-3 porsi

Sumber protein hewani
2-3 porsi

Sayuran
2-3 porsi

Buah
3-5 porsi

Karbohidrat (3-8 porsi)



MAKANAN POKOK



Merupakan sumber energi untuk tubuh. Makanan yang merupakan jenis makanan pokok antara lain adalah nasi, sereal, gandum, jagung, kentang, umbi-umbian dan lain-lain.

LAUK PAUK



Lauk pauk merupakan makanan utama sebagai pendamping makanan pokok, berfungsi untuk membangun jaringan tubuh yang baru dan mengganti yang rusak serta menjaga keseimbangan asam basa, yaitu makanan yang banyak mengandung protein. Juga berfungsi untuk melarutkan berbagai vitamin, membangun bagian-bagian sel tertentu, serta untuk pelindung tubuh dari suhu rendah, yaitu makanan yang mengandung lemak. Contoh lauk pauk adalah daging, ikan, telur, tahu, tempe, kepiting, kacang-kacangan, jagung manis, kelapa dan metega.

SAYURAN



Berfungsi untuk pembentukan tulang dan gigi, komponen enzim-enzim, dan aktivitas persarafan serta menjaga tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Contoh sayur adalah bayam, sawi, buncis, kangkung, seledri, brokoli, kol, tomat, jamur, wortel, timun, kacang panjang, dan sebagainya.

BUAH



Hampir sama dengan sayuran, buah-buahan juga berfungsi untuk pembentukan tulang dan gigi, komponen enzim-enzim, dan aktivitas persarafan serta menjaga tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral.

Contoh buah adalah Pisang, Pepaya, Nanas, Salak, Mangga, Kelengkeng, Melon, Semangka, Jeruk, Jambu Air, Anggur, Sirsak, Apel, Rambutan, dan sebagainya.

SUSU



Susu segar kaya akan nutrisi, diantaranya protein, vitamin D, kalsium, vitamin B12, vitamin A, fosfor, riboflavin, dan niacin. Diantara manfaat susu adalah :
Membentuk otot, Pertumbuhan tulang untuk anak,
Mencegah osteoporosis pada orang dewasa, Mengurangi risiko hipertensi, Mengurangi risiko penyakit jantung,

Kerjakan

1. Mengapa kita perlu melakukan pola hidup bersih dan sehat di sekolah?
2. Bagaimana langkah-langkah mencuci tangan pakai sabun yang benar?
3. Apa akibat dari tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah?
4. Sebutkan apa saja yang termasuk dalam 4 sehat 5 sempurna?
5. Kenapa kita harus menjaga pola makan kita?