

**LAPORAN  
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

**SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

**Nomor Lokasi**

**JL. Pandansimo KM 1, Trimurti, Srandakan, Bantul, Yogyakarta 55762 Telp (0274)  
71131111.**

**Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah PPL**



**Disusun oleh :**

**SETIA WIDYA UTAMA**

**11601244027**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

**LAPORAN**

**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

**SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

**Nomor Lokasi**

**JL. Pandansimo KM 1, Trimurti, Srandakan, Bantul, Yogyakarta 55762 Telp (0274)  
71131111.**

**Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah PPL**



**Disusun oleh :**

**SETIA WIDYA UTAMA**

**11601244027**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**



## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala sekolah , koordinasi PPL Sekolah, Guru Pembimbing, dan Dosen Pembimbing Lapangan ( DPL) menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Setia Widya Utama  
NIM : 11601244027  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan PPL di SMA N 1 Srandakan dari tanggal 02 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan secara singkat tercantum dalam laporan ini.

Dosen Pembimbing Lapangan  
Srandakan, 17 September 2014  
Guru Pembimbing

M. Hamid Anwar, M.Phil  
NIP :197801022005011001

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP.1956061619830322005

**Mengetahui,**  
Kepala Sekolah  
SMA Negeri 1 Srandakan

Koordinator PPL  
SMA Negeri 1 Srandakan

Drs.Witasro  
NIP. 195910051985031016

Badriah, S.Pd  
NIP.196807031999032005

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan PPL yang diselenggarakan pada semester khusus Tahun Ajaran 2014/2015 berjalan dengan baik dan lancar. Laporan kegiatan PPL ini merupakan salah satu bentuk pertanggungjawaban tertulis atas keterlaksanaannya kegiatan PPL mulai tanggal 02 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014.

Kegiatan KKN-PPL ini tentu tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak yang telah ikut berperan dalam terlaksananya kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai ungkapan rasa syukur, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Rochmat Wahab, M.Pd.,M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL.
2. Ketua UPPL beserta para stafnya yang telah memberikan arahan, informasi dan bekal dalam melaksanakan PPL.
3. M. Hamid Anwar, M.Phil selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir kegiatan PPL.
4. Bapak Drs. Witarso, selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Srandakan yang telah menyediakan berbagai fasilitas demi kelancaran PPL.
5. Ibu Badriah, S.Pd, selaku koordinator PPL di SMA N 1 Srandakan yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk belajar. Atas kesabaran, dukungan, bimbingan, motivasi, nasehat dan pengertiannya sehingga kami dapat menjalankan kegiatan PPL dengan baik dan lancar.
6. Ibu Dra. Mimik Yuniastuti, selaku guru pembimbing praktik mengajar di kelas, yang telah memberikan saran, nasehat, dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi kami dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar.
7. Bapak/ Ibu guru dan karyawan/ karyawan SMA N 1 Srandakan yang dengan ikhlas telah berkenan membantu pelaksanaan PPL dan telah menjadikan kami bagian dari keluarga besar SMA N 1 Srandakan.
8. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan dan pengertiannya.
9. Teman-teman seperjuangan PPL di SMA N 1 Srandakan baik dari UNY, UAD, UIN dan UPY yang telah bekerjasama dalam kegiatan sekolah.
10. Teman-teman Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia 2011 yang saling memberikan motivasinya.

11. Siswa-siswi SMA N 1 Srandakan, terimakasih atas kerjasamanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang juga ikut andil dalam kelancaran pelaksanaan PPL ini.

Laporan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dengan program yang dilaksanakan. Kami menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kami mohon maaf kepada semua pihak bila terdapat kesalahan-kesalahan baik yang kami sengaja maupun yang tidak disengaja. Saran dan kritik yang membangun selalu kami harapkan agar kegiatan kami selanjutnya menjadi lebih baik lagi.

Demikian laporan pelaksanaan kegiatan PPL ini kami susun, semoga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sebagaimana mestinya. Terimakasih.

Bantul, 17 September 2012

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
ABSTRAK .....	vi
BAB I     PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi .....	1
B. Rumusan Program & Rancangan Kegiatan KKN-PPL .....	8
BAB II    PEMBAHASAN	
A. Persiapan PPL .....	11
B. Pelaksanaan PPL	
1. Persiapan Mengajar .....	14
2. Program PPL .....	15
C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL .....	17
BAB III   PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	19
B. Saran .....	19
Daftar Pustaka .....	21
Lampiran .....	23

**ABSTRAK**  
**LAPORAN INDIVIDU KKN-PPL**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Oleh**  
**Setia Widya Utama**  
**11601244027**

*Kuliah Kerja Nyata dan Praktik Pengalaman Lapangan (KKN-PPL) telah dilaksanakan di SMA N 1 Srandakan selama 12 minggu sejak 2 Juli sampai dengan 17 September 2014. Sekolah yang menjadi tujuan KKN-PPL beralamat di Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.*

*Berbagai program KKN-PPL telah dilaksanakan. Kegiatan KKN/PPL yang telah dilakukan dimulai dengan observasi sekolah, perencanaan program, konsultasi program kepada pihak sekolah dan DPL dan pelaksanaan program yang direncanakan. Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program individu tersebut adalah memberikan perubahan proses pembelajaran yang aktif dan menarik, serta melatih keterampilan proses siswa dalam belajar, khususnya pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Secara garis besar, program-program individu dapat berjalan dengan baik dan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan pribadi penyusun, siswa, guru dan sekolah dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah untuk saat ini maupun di masa yang akan datang.*

*Program KKN-PPL selain sebagai wahana untuk pelatihan dan pembelajaran bagi mahasiswa, juga menjadi usaha Universitas Negeri Yogyakarta untuk turut berkontribusi dalam mentransformasikan nilai-nilai kependidikan kepada sekolah tersebut. Harapannya, bukan hanya transfer of knowledge yang diberikan mahasiswa, tetapi juga transfer of value. Keberadaan mahasiswa KKN-PPL UNY 2014 diharapkan dapat membuat perubahan-perubahan sebagai upaya memajukan pendidikan Indonesia.*

*Kata kunci : hasil, PPL, program,, SMA N 1 Srandakan*



## **BAB I PENDAHULUAN**

Perguruan Tinggi (PT) sebagai lembaga yang mencetak sumber daya manusia yang memiliki ketangguhan dan keterampilan (*life skill*) dalam bidangnya selalu dituntut untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang akan berdampak pada kualitas kelulusannya. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu perguruan tinggi yang mencetak tenaga kependidikan atau calon guru, juga harus meningkatkan kualitas lulusannya agar dapat bersaing dalam dunia kependidikan, baik dalam skala nasional maupun internasional. Produktivitas tenaga kependidikan, khususnya calon guru, baik dari segi kualitas, maupun kuantitas tetap menjadi perhatian utama Universitas. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya beberapa usaha pembaruan, peningkatan dalam bidang keguruan seperti: Pengajaran Mikro (*micro teaching*), Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di sekolah, yang diarahkan untuk mendukung terwujudnya tenaga kependidikan yang profesional.

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya dari UNY dalam mempersiapkan tenaga profesional kependidikan yang memiliki sikap dan nilai serta pengetahuan dan juga keterampilan yang profesional. Dalam kegiatan PPL ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah untuk dapat mengenal, mengamati, dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan oleh seorang calon guru di lingkungan sekolah selain mengajar. Bekal yang diperoleh dalam kegiatan PPL ini diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru yang sadar akan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang tenaga akademis.

Dewasa ini bangsa Indonesia dituntut untuk lebih menyiapkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yang memiliki keunggulan kompetitif sehingga mampu bersaing dengan tenaga kerja lainnya. Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga, yaitu pengabdian kepada masyarakat (dalam hal ini masyarakat sekolah) maka tanggung jawab seorang mahasiswa setelah menyelesaikan tugas-tugas belajar di kampus ialah mentransformasikan dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari kampus kepada masyarakat, khususnya masyarakat sekolah. Dari hasil pengaplikasian itulah pihak sekolah dan mahasiswa (khususnya) dapat mengukur kesiapan dan kemampuannya sebelum nantinya seorang mahasiswa benar-benar menjadi bagian dari masyarakat luas, tentunya dengan bekal keilmuan dari universitas. Sejalan dengan visi dan misi Universitas Negeri Yogyakarta.



Mulai tahun ini UNY memisahkan KKN-PPL bahwa KKN berada di masyarakat setelah KBM selesai sedangkan PPL dilakukan di sekolah. Program PPL, keduanya merupakan mata kuliah intrakurikuler yang wajib ditempuh bagi setiap mahasiswa S1 program studi kependidikan. Dengan diadakannya PPL secara terpadu ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran. Praktik PPL akan memberikan *life skill* bagi mahasiswa, yaitu pengalaman belajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi mahasiswa dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah, sehingga keberadaan program PPL ini bermanfaat bagi mahasiswa sebagai tenaga kependidikan dalam mendukung profesinya.

Langkah awal sebelum pelaksanaan PPL adalah dengan melakukan observasi kondisi fisik sekolah untuk mengetahui fasilitas dan lingkungan sekolah yang mempengaruhi proses pembelajaran di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Srandakan. Observasi pada dasarnya mencakup observasi lingkungan fisik dan observasi pengajaran.

Secara umum hasil observasi tersebut dapat dilaporkan sebagai berikut:

#### **ANALISIS SITUASI**

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan terlebih dahulu mahasiswa melakukan Observasi di sekolah. Penyerahan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2014 oleh Dosen Pembimbing PPL Bapak M. Hamid Anwar, M.Phil dan diterima oleh pihak sekolah yang diwakili oleh waka kurikulum. Dalam Proses penyerahan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah, semua mahasiswa PPL dalam satu kelompok (satu sekolah) mendapat arahan dari pihak sekolah tentang penunjukan guru Pembimbing (guru pamong) sesuai dengan prodi masing-masing. Selanjutnya mahasiswa berkoordinasi secara langsung dengan masing-masing guru pembimbing, Setelah mendapat arahan dari guru pembimbing, mahasiswa melakukan observasi di sekolah yang meliputi observasi

dilingkungan sekolah, proses belajar mengajar di kelas, perilaku peserta didik, administrasi sekolah serta fasilitas dan pemanfaatannya.

Dan berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 27 Februari sampai 05 Maret 2014 di SMA Negeri 1 Srandakan yang berlokasi di Jalan Pandansimo KM.1 Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul. SMA Negeri 1 Srandakan memiliki lahan yang cukup luas dan dilengkapi bangunan-bangunan serta fasilitas penunjang lain yang cukup memadai. SMA Negeri 1 Srandakan juga 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 lain pada saat ini dan masa yang akan datang. Dapat diuraikan dari kondisi fisik sekolah sebagai berikut:

### 1. KONDISI FISIK SEKOLAH

SMA Negeri 1 Srandakan merupakan Sekolah yang jauh dari kota yang terletak di daerah pinggiran namun suasananya sejuk membuat proses belajar menyenangkan. SMA Negeri 1 Srandakan memiliki Fasilitas yang dapat dikatakan sudah sangat baik dan layak untuk mendukung proses kegiatan belajar mengajar. Adapun fasilitas dan sarana dan prasarana yang terdapat di SMA Negeri 1 Srandakan adalah :

No	Ruangan	Jumlah
1.	Laboratorium kimia	1
1.	Laboratorium biologi	1
3.	Laboratorium fisika	1
4.	Laboratorium komputer	1
5.	Perpustakaan	1
6.	UKS	1
7.	Ruang bimbingan dan konseling	1
8.	Ruang guru	1
9.	Ruang kepala sekolah	1
10.	Kantor tata usaha	1
11.	Ruang OSIS	1.
12.	Koperasi sekolah	1
13.	Musholla	1
14.	Kantin	3
15.	Toilet	3
16.	Ruang Kesenian	1
17.	Ruang kelas	12
18.	Lapangan olahraga	6
19.	Gudang	1

Dalam observasi sekolah untuk kegiatan PPL dapat dideskripsikan tentang kondisi sekolah sebagai berikut:



**a) Jumlah Kelas**

Sekolah ini memiliki 12 kelas, yang terdiri dari kelas X (4 kelas), kelas XI (3 kelas), kelas XII (3 kelas) 2 kelas tidak terpakai.

**b) Ruang Kepala Sekolah**

Ruang kepala sekolah terletak di sebelah ruang guru. Di dalam ruang kepala sekolah terdapat ruang tamu yang biasa digunakan untuk menemui tamu yang datang kesekolah dan terdapat lemari yang berfungsi sebagai tempat untuk menyimpan piala hasil dari prestasi peserta didik dan prestasi sekolah. Terdapat struktur organisasi guru dan bagan perkembangan peserta didik serta terdapat program kerja.

**c) Ruang Guru**

Ruang guru terletak di sebelah ruang Kepala Sekolah dan di samping ruang BK. Ruangan cukup luas dan representative. Di dalam ruangan terdapat meja, kursi, papan pengumuman, dispenser, almari, komputer, print, speaker, kipas angin, rak buku.

**d) Ruang Tata Usaha**

Ruang Tata Usaha terletak di sebelah ruang OSIS. Ukuran ruangan cukup luas sehingga sangat representatif. Di dalam ruangan ini semua staf TU memiliki beberapa meja dan kursi tersendiri untuk memudahkan dalam mengerjakan tugasnya masing-masing. Di dalam ruangan ini terdapat meja, kursi, komputer, print, almari, speaker, kipas, papan-papan pengumuman, papan grafik.

**e) Ruang Koperasi Siswa**

Ruang koperasi peserta didik terletak di sebelah ruang laboratorium komputer. Ruang ini memiliki ukuran  $3 \times 6 \text{ m}^2$ . Ruangan terbagi menjadi dua bagian, bagian dalam untuk adminitrasi dan bagian luar untuk penjualan berupa makanan snack maupaun peralatan sekolah. Di ruang ini terdapat etalase makanan, rak, papan struktur.

**f) Ruang UKS**

Ruang UKS terletak di sebelah ruang guru. Ruangan ini berada di belakang ruang BK. Di dalam ruang ini terdapat ruang tidur, kotak P3K, cermin, meja, kursi, timbangan, bagan struktur, almari, tandu.

**g) Ruang OSIS**

Ruangan ini terletak di sebelah selatan lobi. Ruangan berukuran  $4 \times 6 \text{ m}^2$ . Di dalam ruang ini terdapat alamari pakaian, meja, kursi, komputer, alamari untuk file dan peralatan, papan tulis, papan jadwal kegiatan OSIS, papan struktur organisasi OSIS, papan pengurus, kipas.



**h) Ruang BK**

Ruang ini terletak di sebelah ruang guru dengan ukuran  $4 \times 6 \text{ m}^2$ . Di dalam ruangan terdapat ruang tamu yang dilengkapi dengan meja dan kursi. Di ruangan bagian dalam terdapat 2 meja dan 2 kursi yang dipergunakan untuk guru BK.

**i) Ruang Keolahragaan**

Lapangan yang ada, lapangan Sepakbola kecil berukuran  $25 \times 15 \text{ m}^2$  lapangan Bola basket, lapangan voli, lapangan takraw, lapangan atletik (bak pasir) dan hall beladiri.

**j) Lapangan Upacara**

Lapangan upacara terletak di halaman tengah sekolah seluas  $40 \times 30 \text{ m}$ . Lapangan ini biasa digunakan untuk upacara hari senin dan untuk senam.

**k) Mushola**

Mushola SMAN 1 Srandakan masih belum sepenuhnya selesai, akan tetapi sudah layak untuk digunakan. Ruangan seluas  $15 \text{ m}$  sudah dilengkapi karpet sajadah, mukena, sarung, almari, pembatas jamaah putra/putri dan sound system.

**l) Tempat Wudhu**

Tempat wudhu terletak di samping mushola ataupun tepat didepan ruang BK, kondisinya masih terbuka.

**m) WC**

WC peserta didik terdapat di dua tempat, di samping kelas XII dan kelas X. Masing-masing terbagi menjadi dua bagian, WC Putra dan WC Putri. Kamar Mandi/ WC Guru 2 unit seluas  $27 \text{ m}^2$  Kamar Mandi/ WC Murid 6 unit  $81 \text{ m}^2$  Dengan keadaan terawat dan dapat digunakan.

**n) Laboratorium fisika**

Laboratorium fisika terdiri dari 3 ruang yaitu ruang persiapan, ruang peralatan dan ruang praktikum, alat dan bahan yang disediakan tergolong lengkap dan memadai.

**o) Laboratorium Biologi**

Laboratorium Biologi terdiri dari 3 ruang yaitu ruang persiapan, ruang peralatan dan ruang praktikum, alat dan bahan yang disediakan tergolong lengkap dan memadai. Laboratorium ini masih bercampur dengan laboratorium kimia, karena laboratorium kimia baru selesai dibangun pada akhir tahun 2013.



**p) Laboratorium Kimia**

Laboratorium kimia terdiri dari 3 ruang yaitu ruang persiapan, ruang peralatan dan ruang praktikum. Ruang laboratorium ini termasuk gedung baru sehingga tidak ada alat dan bahan praktikum kimia yang tersedia di laboratorium Kimia tersebut.

**q) Perpustakaan dan Ruang Baca**

Rungan perpustakaan SMA N 1 Srandakan masih cukup sempit sehingga ruang gerak peserta didik tidak leluasa, dan Jumlah buku yang tersedia dalam perpustakaan belum terlalu banyak dan kurang memadai. didalam ruang perpustakaan ditengah ruangnya terdapat meja untuk membaca peserta didik. Ventilasi dan pencahayaan ruangan cukup baik.

**r) Ruang Kesenian**

Ruang kesenian teletak tidak terlalu jauh dengan perpustakaan. Didalamnya terdapat hasil-hasil kesenian peserta didik dan peralatan band.

**s) Media Pembelajaran**

Media pembelajaran yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Srandakan antara lain: buku-buku paket, white board, alat peraga, OHP, laptop, komputer, tape recorder, televisi, sound sistem dan DVD player, CD. Media pembelajaran ini sangat penting sebagai perantara proses belajar mengajar agar lebih efektif dan efisien.

**t) Laboratorium Komputer**

Laboratorium komputer seluas 144 m<sup>2</sup> dengan 30 unit komputer dan 1 buah LCD yang digunakan untuk proses KBM, namun hanya ada beberapa unit komputer yang masih bisa digunakan.

**u) Kantin Sekolah**

Kantin seluas 3 x 24 m<sup>2</sup> yang salah satunya menjadi rumah penjaga sekolah. Terdapat 3 kantin sekolah.

**v) Gudang**

Gudang terletak di belakang dekat parkir. Gudang digunakan untuk menyimpan barang-barang yang sudah tidak terpakai.



## **2. KONDISI NON-FISIK SEKOLAH**

### **a) Kepala Sekolah**

SMA N 1 Srandakan dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang bernama Drs. Witarso yang diantaranya memiliki tugas lain sebagai berikut :

- ✓ Perencana dalam kegiatan belajar mengajar dan untuk menelaah prakiraan keadaan (perkembangan) sekolah serta menyusun kegiatan rencana kegiatan operasional untuk menyongsong masa depan tersebut.
- ✓ Motivator guru dan staf karyawan untuk dapat lebih baik dalam meningkatkan mutu pendidikan sekolah.
- ✓ Managering para guru serta staf karyawan untuk melakukan tugasnya masing-masing sehingga tercipta suasana kondusif dalam sekolah.
- ✓ Penilai kinerja dari tim guru dan staf karyawan.
- ✓ Administrator dari tatanan organisasi dalam lembaga kerja.
- ✓ Penanggung jawab kurikulum.
- ✓ Pengawasan terhadap semua aspek dan ruang lingkup dalam Sekolah.

### **b) Wakil Kepala Sekolah**

Wakil kepala sekolah sendiri dijabat oleh Dra. Suharmini yang dibantu oleh beberapa kepala urusan seperti :

- ✓ Kesiswaan oleh Anna Suryaningsih, S.Pd.
- ✓ Humas oleh Dra. Sri Hastuti
- ✓ Kurikulum oleh Badriah, S.Pd.
- ✓ Sarana dan prasarana oleh Is Endri Akhzan, S.Pd.

### **c) Potensi Guru**

Jumlah guru yang tergabung dalam SMA N 1 Srandakan sendiri berjumlah 24 guru, 6 guru berstatus honorer, 18 guru berstatus PNS, 22 orang guru berpendidikan terakhir tingkat pendidikan Strata 1 (S1), dan 2 guru lainnya berpendidikan terakhir strata 2 (S2). 17 guru telah lulus sertifikasi.



**d) Tenaga Administrasi**

Meliputi karyawan tata usaha, termasuk didalamnya karyawan laboratorium, karyawan perpustakaan, tukang kebun, penjaga sekolah. Sedangkan keamanan (satpam) berjumlah 10 orang.

**e) Potensi Siswa.**

Prestasi peserta didik SMA N 1 Srandakan termasuk sudah cukup apabila dilihat dari prestasi peserta didik di dalam kelas bahkan keaktifan peserta didik dalam minat belajar yang cukup baik.

**f) Ekstra Kurikuler**

Ekstra Kulikuler yang Meliputi kegiatan pramuka yang dilakukan disore hari. Sedangkan kegiatan ekstra kulikuler yang lain diantaranya Rohis, menjahit, karya ilmiah remaja, dan olahraga(basket, sepak bola, voly ball, pencak silat).

**A. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL**

**1) Bimbingan Mikro**

Bimbingan mikro dilaksanakan di sekolah tempat mahasiswa melaksanakan PPL dengan DPL *micro teaching*. Kegiatan ini merupakan wadah bagi mahapeserta didik PPL untuk membicarakan masalah yang dihadapi selama PPL. Melalui bimbingan mikro dicari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, khususnya masalah-masalah yang terkait dengan PPL dan pembuatan laporan PPL.

**2) Persiapan Mengajar**

Sebelum praktek mengajar, praktikan membuat persiapan praktek mengajar berupa pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, persiapan materi pelajaran dan model atau alat peraga sebagai media belajar untuk dapat mempermudah peserta didik dapat memahami materi yang disampaikan. Rencana petunjuk pembelajaran dibuat per kompetensi dasar dan dikonsultasikan dengan guru pembimbing.



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

### 3) Praktek Mengajar

Praktek mengajar dilakukan di kelas X (MIA 2 dan IIS 2) dan XI (MIA, IIS 1, dan IIS 2) dibawah bimbingan Ibu Dra. Mimik Yuniastuti. Praktikan mengajar sebanyak 26 kali yaitu pada:

<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Kelas X</b>	<b>Jam-ke</b>
Kamis, 7 Agustus 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 14 Agustus 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 21 Agustus 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 28 Agustus 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 4 September 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 11 September 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6

<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Kelas XI</b>	<b>Jam-ke</b>
Selasa, 12 Agustus 2014	XI IIS 2	1-3
	XI MIA	5-7
Jumat, 15 Agustus 2014	XI IIS 1	1-3
Selasa, 19 Agustus 2014	XI IIS 2	1-3
	XI MIA	5-7
Jumat, 22 Agustus 2014	XI IIS 1	1-3
Selasa, 26 Agustus 2014	XI IIS 2	1-3
	XI MIA	5-7
Jumat, 29 Agustus 2014	XI IIS 1	1-3
Selasa, 2 September 2014	XI IIS 2	1-3
	XI MIA	5-7
Jumat, 5 September 2014	XI IIS 1	1-3
Jumat, 12 September 2014	XI IIS 1	1-3
	XI IIS 2	4-6



Satu jam pelajaran mempunyai alokasi waktu 1 x 45 menit. Dalam pelaksanaan pembelajaran di lapangan, metode yang biasa digunakan adalah metode diskusi, praktek, penugasan, dll.

Sebelum melaksanakan kegiatan praktik mengajar, maka praktikan perlu merancang apa saja yang harus dilakukan dan apa saja yang harus dilakukan saat praktik mengajar dengan matang, sehingga tujuan atau hasil dari kegiatan belajar terlaksana dengan maksimal. Oleh karena itu rancangan – rancangan perlu dibuat jauh hari sebelum pelaksanaan praktik mengajar.

### **1) Rancangan materi pembelajaran**

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, materi-materi yang akan diajarkan harus dirancang sedemikian rupa agar tidak menyimpang dari silabus, serta desain pembelajaran dan juga tidak menyimpang dari rencana pembelajaran. Oleh karena itu tujuan penyampaian materi dan tujuan pembelajaran yang telah berpedoman pada silabus yang akan dicapai.

### **2) Rancangan media pembelajaran**

Penyampaian materi akan lebih baik dengan adanya media pembelajaran. Selain itu media pembelajaran juga akan lebih membuat peserta didik menarik dalam mengikuti pembelajaran. Media yang baik adalah media yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan serta dapat memberikan gambaran yang jelas tentang materi yang akan diajarkan. Selain itu juga dapat memberikan pengalaman langsung dan mengandung daya tarik bagi peserta didik.



## **BAB II PEMBAHASAN**

### **A. PERSIAPAN PPL**

Program PPL adalah program kegiatan yang memadukan antara program kegiatan Kuliah Kerja Nyata dengan program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan. Kedua program tersebut merupakan kegiatan yang terpadu sehingga pelaksanaan kegiatannya saling terintegrasi dan saling mendukung satu dengan yang lainnya. Tujuan yang ingin dicapai kedua program terpadu tersebut yaitu mengembangkan kompetensi mahapeserta didik sebagai calon pendidik dan atau tenaga kependidikan.

Agar kegiatan PPL yang dilaksanakan sejak tanggal 2 Juli sampai 17 September 2014 berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan maka diperlukan adanya persiapan yang matang. Persiapan PPL terwujud dalam kegiatan pembekalan. Tahap I dengan materi orientasi pelaksanaan pengajaran mikro dan pelaksanaan observasi di sekolah atau lembaga serta penyusunan program. Tahap II dengan materi pengembangan wawasan dan teknis pelaksanaan PPL.

Pembekalan tahap I tersebut adalah :

#### **1. Pengajaran mikro**

Mahasiswa yang akan mengikuti KKN-PPL diwajibkan mengikuti pengajaran mikro yang diadakan pada semester 6. Kegiatan pengajaran mikro dilakukan oleh mahasiswa secara berkelompok ( $\pm$  10 mahasiswa tiap kelompok) dibawah bimbingan seorang dosen pembimbing lapangan (DPL). Pada pengajaran mikro mahasiswa berlatih untuk menjadi guru, sedangkan mahasiswa yang lain menjadi peserta didik. Setiap mahasiswa minimal praktek mengajar 4 kali. Selain praktek mengajar, mahasiswa juga berlatih membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

#### **2. Observasi Lapangan**

Observasi lapangan dilakukan oleh mahasiswa PPL pada bulan Maret 2014 ketika kegiatan mikro berlangsung. Observasi lapangan meliputi observasi kondisi sekolah dan observasi proses pembelajaran di kelas.

Observasi yang dilakukan oleh praktikan, meliputi :



**a. Observasi kondisi sekolah**

Observasi kondisi sekolah dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung terhadap kondisi fisik sekolah. Dari observasi ini didapatkan data tentang kondisi fisik sekolah, potensi peserta didik, potensi guru, potensi karyawan, fasilitas KBM, perpustakaan, laboratorium, bimbingan konseling, bimbingan belajar, kegiatan ekstrakurikuler, organisasi dan fasilitas OSIS, organisasi dan fasilitas UKS, administrasi karyawan, koperasi peserta didik, tempat ibadah dan kesehatan lingkungan.

**b. Observasi Pembelajaran di Kelas**

Observasi kelas khusus mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan sebelum mahasiswa PPL UNY 2014, yaitu pada bulan Februari 2014. Kegiatan yang dilaksanakan adalah melihat guru mata pelajaran mengajar dan mengecek sarana dan prasarana, mulai dari lapangan, kondisi alat seperti bola, net dll. Serta tempat penyimpanan perangkat olahraga.

Tujuan observasi ini adalah agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan pengalaman dari guru pembimbing dalam hal mengajar dan pengelolaan kelas. Dalam kegiatan ini yang diamati adalah berbagai aktifitas yang dilaksanakan di kelas mulai dari membuka pelajaran, interaksi dengan siswa, metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran, penggunaan waktu sampai dengan menutup pelajaran. Aspek-aspek yang diamati adalah :

- a. Perangkat Pembelajaran
- b. Proses Pembelajaran
- c. Perilaku Siswa

Kelas yang diobservasi oleh praktikan sebanyak 1 kelas yaitu kelas XI. Guru yang mengajar adalah Ibu Dra. Mimik Yuniastuti dan selaku guru mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan. Berdasarkan observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik, didapatkan data mengenai perangkat pembelajaran yang digunakan, proses pembelajaran di kelas dan karakter peserta didik.



#### **d. Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)**

Mahasiswa PPL diwajibkan untuk membuat persiapan mengajar di kelas. Yang berupa perangkat pembelajaran yang meliputi RPP, media pembelajaran, lembar presensi dan lembar penilaian serta lembar analisis nilai ulangan siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Setelah membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa diharapkan mengkonsultasikan perangkat tersebut dengan guru pembimbing lapangan sebelum digunakan untuk PPL.

Sesuai kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, praktikan diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar di kelas X dan XI. Sesuai dengan kurikulum yang berlaku bagi siswa kelas (X MIA 1, 2 dan X IIS 1, 2), (XI MIA dan XI IIS 1, 2) dan (XII IPA dan XII IPS 1, 2) di SMA Negeri 1 Srandakan, maka kurikulum yang digunakan dalam proses pembelajaran adalah kurikulum 2013.

#### **e. Persiapan Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)**

Mahasiswa PPL mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan dan membuat perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan oleh seorang guru. Perangkat pembelajaran meliputi : RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), silabus, program semester, program tahunan, presensi, daftar nilai, daftar hasil nilai, catatan harian mengajar dan media pembelajaran penjas.

### **3. Penyusunan proposal dan perumusan proposal**

Berdasarkan hasil observasi kondisi sekolah dan observasi pembelajaran di kelas, maka praktikan menyusun proposal PPL dan merumuskan program PPL. Pembekalan tahap II diadakan menjelang pelaksanaan PPL, mahapeserta didik memperoleh pembekalan yang dilaksanakan di kampus UNY. Materi yang disampaikan meliputi materi untuk pengembangan wawasan mahasiswa, teknik PPL tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan bidang pendidikan.



## **B. PELAKSANAAN PPL**

### **1. Persiapan Mengajar**

#### **a. Bimbingan Mikro**

Bimbingan mikro dilaksanakan di sekolah tempat mahasiswa PPL dengan DPL *micro teaching*. Kegiatan ini merupakan wadah bagi mahasiswa PPL untuk membicarakan masalah yang dihadapi selama PPL. Melalui bimbingan mikro dicari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, khususnya masalah-masalah yang terkait dengan PPL dan pembuatan laporan PPL.

#### **b. Persiapan Mengajar**

Sebelum praktek mengajar, praktikan membuat persiapan praktek mengajar berupa pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, persiapan materi pelajaran dan model atau alat peraga sebagai media belajar untuk dapat mempermudah peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan. Rencana petunjuk pembelajaran dibuat per kompetensi dasar dan dikonsultasikan dengan guru pembimbing.

#### **c. Konsultasi dengan Guru Pembimbing**

Agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik, mahasiswa harus melakukan konsultasi kepada guru pembimbing mengenai materi yang akan di ajarkan dan meminta arahan kepada guru pembimbing untuk melaksanakan PPL dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswa SMA Negeri 1 Srandakan dalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi tentang masalah-masalah yang mungkin muncul saat mengajar di kelas dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

#### **d. Pendekatan, Metode dan Media Pembelajaran**

Pendekatan yang digunakan dalam mengajarkan materi adalah pendekatan *Scientific metode* (yaitu proses pembelajaran yang dirancang sedemikian rupa agar peserta didik secara aktif mengonstruksi konsep, hukum atau prinsip melalui tahapan mengamati (untuk mengidentifikasi atau menemukan masalah), merumuskan masalah, mengajukan atau merumuskan hipotesis, mengumpulkan data dengan berbagai teknik, menganalisis data, menarik kesimpulan, dan mengomunikasikan konsep, hukum atau prinsip yang ditemukan) penggunaan pendekatan ini juga dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik dalam mengenal, memahami berbagai materi dengan menggunakan pendekatan ilmiah, bahwa informasi bias berasal dari mana saja, kapan saja, tidak bergantung pada informasi searah dari guru.



Oleh karena itu kondisi pembelajaran yang diharapkan tercipta diarahkan untuk mendorong peserta didik dalam mencari tahu dari berbagai sumber melalui observasi dan bukan hanya diberi tahu. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab interaktif, diskusi, dan model pembelajaran yang digunakan seperti *group investigation*, *make-a-match*.

Metode diskusi informasi yaitu metode yang dimana seorang guru tidak hanya menjelaskan atau menyampaikan materi di depan kelas tetapi siswa di haruskan untuk ikut serta mengambil bagian yang artinya tidak hanya mendengarkan tetapi ikut aktif dengan tanya jawab untuk mengetahui pemahaman siswa. Diskusi informasi juga digunakan untuk mengembangkan ranah afektif dan psikomotorik siswa khususnya dalam bekerjasama, menyampaikan pendapat, menyimpulkan, memberi argumentasi terhadap permasalahan yang didiskusikan, sehingga siswa dapat menjadi lebih aktif, berani menyampaikan pendapatnya dan bisa menghargai pendapat dari rekan satu kelompok maupun kelompok lain.

## 2. Program PPL

### a. Praktek Mengajar

Praktek mengajar dilakukan di kelas (X MIA 2 dan X IIS 2), (XI MIA dan XI IIS 1, 2) dibawah bimbingan Ibu Dra. Mimik Yuniastuti. Praktikan mengajar sebanyak 26 kali yaitu pada:

Hari/Tanggal	Kelas X	Jam-ke
Kamis, 7 Agustus 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 14 Agustus 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 21 Agustus 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 28 Agustus 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 4 September 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6
Kamis, 11 September 2014	X MIA 2	1-3
	X IIS 2	4-6



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

Hari/Tanggal	Kelas XI	Jam-ke
Selasa, 12 Agustus 2014	XI IIS 2	1-3
	XI MIA	5-7
Jumat, 15 Agustus 2014	XI IIS 1	1-3
Selasa, 19 Agustus 2014	XI IIS 2	1-3
	XI MIA	5-7
Jumat, 22 Agustus 2014	XI IIS 1	1-3
Selasa, 26 Agustus 2014	XI IIS 2	1-3
	XI MIA	5-7
Jumat, 29 Agustus 2014	XI IIS 1	1-3
Selasa, 2 September 2014	XI IIS 2	1-3
	XI MIA	5-7
Jumat, 5 September 2014	XI IIS 1	1-3
Jumat, 12 September 2014	XI IIS 1	1-3
	XI IIS 2	4-6

#### **b. Penilaian**

Penilaian yang dilakukan oleh praktikan ada 2 macam dikarenakan 3 bentuk, sesuai dengan kurikulum 2013 yang telah diterapkan di SMA N 1 Srandakan, penilaian tersebut adalah penilaian pengetahuan (kognitif), penilaian sikap dan penilaian keterampilan. Penilaian peserta didik pada kurikulum 2013 meliputi penilaian observasi, penilaian diri sendiri dan penilaian antar teman, penilaian ketrampilan meliputi penilaian selama peserta didik melakukan kegiatan praktikum, sedangkan penilaian pengetahuan meliputi nilai tugas, nilai harian, nilai ulangan harian dan nilai remedial.

#### **c. Umpan Balik Guru dan Teman Sesama Praktikan**

Setelah praktikan melaksanakan praktek mengajar dan tugas harian, guru pembimbing selalu memberikan komentar, masukan dan saran baik terkait dengan penampilan di kelas, seperti penguasaan peserta didik/pengelolaan kelas, tugas-tugas yang diberikan, maupun tentang persiapan yang telah dibuat oleh praktikan agar praktikan bisa tampil dengan baik. Tidak lupa guru juga mengoreksi dan memberikan arahan terhadap Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.



Guru pembimbing member bimbingan kepada praktikan diluar jam sekolah dikarenakan ada suatu hal yang tidak dapat ditinggalkan. Selain dari guru pembimbing, praktikan juga mendapatkan umpan balik dari teman sesama praktikan. Dari diskusi dengan teman sesama praktikan, maka praktikan dapat mengetahui karakter kelas dan peserta didiknya. Berhubung di SMA N 1 Srandakan terdapat 4 Universitas yang PPL dengan 5 PPL pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan maka diskusi ini tidak hanya dilakukan dengan teman se-Universitas.

#### **d. Evaluasi Pembelajaran**

Dalam Evaluasi yang dilakukan yaitu setiap selesai mengajar di haruskan guru pembimbing menilai praktikan mengajar di dalam kelas, sehingga guru pembimbing mengetahui kekurangan-kekurangan pada praktikan saat mengajar, Adapun yang dapat dievaluasi dari paraktikan oleh guru pembimbing yaitu seperti materi yang di sampaikan dan tugas berbentuk soal yang terkait dengan materi yang diajarkan.

### **C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN PPL**

Selama pelaksanaan praktik mengajar baik mandiri maupun terbimbing, praktikan banyak memperoleh pengalaman yang *real* tentang kondisi di lapangan sesungguhnya dari proses belajar mengajar. Secara umum, dalam pelaksanaan praktik mengajar dapat dikatakan bahwa kegiatan belajar mengajar berjalan lancar, hanya diawal pertemuan praktikan kurang bisa menguasai kelas karena peserta didik terlalu sibuk dengan urusannya sendiri, sehingga kesulitan dalam penguasaan kelas. Setelah konsultasi dengan guru pembimbing, praktikan mendapatkan arahan tentang penguasaan kelas yang tepat sesuai dengan peserta didik. Sehingga pada pertemuan selanjutnya praktikan dapat tampil lebih baik.

Selain hal-hal yang yang telah disebutkan di atas, praktik mengajar mengalami beberapa hambatan, yaitu:

- a. Banyak peserta didik yang aktif di organisasi sehingga proses KBM tidak maksimal.
- b. Peserta didik banyak yang tidak tepat waktu masuk ke kelas.
- c. Peserta didik terkadang jalan-jalan di dalam kelas.
- d. Beberapa peserta didik dalam pengumpulan tugas sering telat.
- e. Peserta didik kurang disiplin dalam menggunakan seragam olahraga.



Untuk mengatasi hal tersebut tindakan praktikan :

- a. Memberikan tugas kepada peserta didik yang tidak mengikuti KBM dengan tugas yang sama dengan peserta didik yang lain sewaktu KBM di kelas.
- b. Pada pertemuan berikutnya di setiap kelas dilakukan apersepsi tentang materi pertemuan sebelumnya.
- c. Pada pertemuan selanjutnya membuat perjanjian tentang waktu masuk kelas dan hukuman bagi yang terlambat.
- d. Selalu mengingatkan peserta didik supaya tetap mengikuti pelajaran dengan baik serta memberikan penjelasan mengenai pentingnya sekolah.
- e. Peserta didik tetap mengikuti atau hadir ketika praktikum untuk mencatat kegiatan apa saja yang diberikan oleh guru.

Manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan PPL ini adalah praktikan dapat belajar untuk mengajar dengan baik. Diperlukan penguasaan materi dan pemilihan metode yang tepat sehingga materi yang disampaikan dapat diterima oleh peserta didik. Oleh karena itu diperlukan persiapan yang matang sebelum mengajar, baik fisik maupun mental. Kenyataan mengajar di sekolah tidak pernah di dapatkan saat *micro teaching* sehingga disinilah tempat memahami dan mengerti karakter peserta didik yang nyata. Dari kegiatan ini juga dapat mengetahui bahwa tugas guru tidak hanya mengajar tetapi ada juga tugas administratif guru.



## BAB III

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Dari kegiatan PPL terpadu yang dilaksanakan selama dua setengah bulan (dari tanggal 2 Juli sampai 17 September 2014), maka dapat dibuat suatu kesimpulan sebagai berikut :

Dari pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Srandakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Kegiatan PPL merupakan wadah bagi maha peserta didik/PPL untuk mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya kedalam praktek keguruan atau praktek kependidikan di dalam kenyataan atau dunia pendidikan.
- b. Kegiatan PPL merupakan salah satu sarana untuk menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketrampilan profesional.

#### B. SARAN

Selama pelaksanaan PPL, segala perencanaan yang dilakukan praktikan tidak begitu mengalami kesulitan yang berarti dalam pelaksanaannya, namun untuk kelancaran penyelenggaraan PPL pada masa-masa yang akan datang praktikan sampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah
  - a. Perlunya ketegasan dalam kedisiplinan dan ketertiban peserta didik.
  - b. Penambahan sarana dan prasarana agar dalam Kegiatan Belajar Mengajar berjalan dengan baik terutama di bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
  - c. Perlunya pembelajaran yang inovatif supaya pesera didik tidak bosan dan senang mengikuti pembelajaran, sehingga tujuan dapat tersampaikan.
  - d. Perlu ketegasan dan kedisiplinan bagi guru pembimbing terutama guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam memberikan bimbingan karena dalam dua setengah bulan ini mahasiswa tidak ada pendampingan secara langsung saat praktik di sekolah.



2. Bagi PPL Periode Berikutnya
  - a. PPL hendaknya melakukan observasi secara optimal, agar program-program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan sekolah.
  - b. Membina kebersamaan dan komunikasi yang baik diantara PPL ataupun dengan pihak sekolah sehingga dapat bekerja sama dengan baik dan terbina hubungan yang harmonis.
  - c. Persiapan mengajar perlu ditingkatkan dan dipersiapkan dengan sungguh-sungguh agar ketika praktek mengajar dapat berjalan dengan baik.
  - d. PPL harus dapat mengembangkan pembelajaran yang kreatif dan inovatif sehingga peserta didik antusias mengikuti pembelajaran.
  - e. PPL harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PPL sebaik-baiknya.
  
3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
  - a. Perlunya koordinasi yang lebih baik dalam pelaksanaan kegiatan PPL yaitu lebih disempurnakan dan disosialisasikan dengan baik, karena tidak dipungkiri bahwa ada hal-hal yang masih belum dimengerti oleh mahasiswa/ PPL.
  - b. Pembekalan dari UPPL sebaiknya dilakukan sebelum mahasiswa membuat proposal dan perumusan program PPL agar mahasiswa mendapatkan bekal yang memadai dalam perumusan program PPL dan pelaksanaannya.
  - c. Perlunya koordinasi yang lebih baik antara DPL, UPPL dan dosen pembimbing PPL, sehingga mahasiswa tidak merasa kewalahan untuk dapat memenuhi kewajiban-kewajiban yang dibebankan oleh yang disebutkan di atas. Untuk itu pembagian tugas harus dikomunikasikan terlebih dahulu dengan baik agar mahasiswa dapat melaksanakan tugas-tugas PPL tersebut dengan baik pula.
  - d. Peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara Universitas dengan pihak sekolah.



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

Tim KKN – PPL UNY. 2011. *Panduan KKN-PPL 2011 Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

---



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2013

F03  
Untuk Mahasiswa

**NOMOR SEKOLAH** :  
**NAMA SEKOLAH** : SMA NEGERI 1 SRANDAKAN  
**ALAMAT SEKOLAH** : Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta

No	Nama kegiatan	Hasil kuantitatif/ kualitatif	Serapan dana (dalam rupiah)				
			Sekolah	Mahasiswa	Pemuda kabupaten	Sponsor	Jumlah
1.	Pembuatan media pembelajaran	18 Banner 7 Plaster Lakban hitam 4 Plaster Lakban Putih Paku Cutter Besar + Isi 36 Kayu reng		Rp.120.000.00 Rp.84.000,00 Rp.24.000.00 Rp.6.000.00 Rp.10.000.00 Rp.144.000.00			Rp.388.000.00
2.	Print RPP, Silabus dan laporan	500 Lembar		Rp.100.000,00			Rp. 100.000,00
3.	Pembuatan Laporan PPL	Membuat Laporan PPL		Rp. 100.000,00			Rp. 100.000,00
			JUMLAH				Rp. 738.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2013**

**F03**  
Untuk Mahasiswa

NB: Khusus biaya untuk pembuatan media pembelajaran dibagi dua mahasiswa (Per @ Rp.194.000.00)  
Jadi total biaya yang dikeluarkan  $\Rightarrow$  Rp. 738.000,00 – Rp. 194.000,00 =

**Rp. 544.000,00**

**Mengetahui/ Menyetujui**

**Guru Pembimbing,**

**Dra. Mimik Yuniastuti**  
NIP. 195606161983032005

**Dosen Pembimbing Lapangan,**

**Muh. Hamid Anwar, M. Phil.**  
NIP. 19780102 200501 1 001

**Mahasiswa PPL,**

**Setia Widya Utama**  
NIM : 11601241070

Dokumentasi media pembelajaran berupa gambar





Dokumentasi proses belajar mengajar  
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Teori





Praktik







Universitas Negeri Yogyakarta

# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

<b>F02</b>
Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA	: SMA N 1 SRANDAKAN	NAMA MAHASISWA	: Setia Widya Utama
ALAMAT	: Jalan Pandansimo Km 1 Trimurti Srandakan	NO. MAHASISWA	: 11601244057
SEKOLAH/LEMBAGA	: Bantul Yogyakarta	FAK/JUR/PRODI	: Pend. Jasmani kesehatan & Rekreasi
GURU PEMBIMBING PPL	: Dra. Mimik Yuniastuti	DOSEN PEMBIMBING	: M Hamid Anwar M.phil

No	Hari/tanggal	Kelas/Jam ke-	Materi kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Kamis, 7 Agustus 2014	-X MIA 2 Jam ke 1-3 07.00-09.15  -X IIS 2 Jam ke 4-6 09.30-11.45	-Perkenalan apresiasi dan mengamati video dasar gerak sepakbola, penyampaian materi dasar gerak sepakbola. (Team Teaching)	-Peserta didik dapat memahami dasar gerak sepakbola, dribble, passing, shooting	-Peserta didik masih belum fokus/ sebagian peserta didik mengikuti Paskibraka	-Meringkas hasil pengamatan video dasar gerak sepakbola.
2.	Jum'at, 8 Agustus 2014	- XI IIS 1 Jam ke 1 -3 07.00 – 09.15	-Perkenalan apresiasi dan mengamati video permainan sepakbola, penyampaian materi pertahanan dan penyerangan permainan sepakbola. (Team Teaching).	- Siswa dapat memahami pola pertahanan dan penyerangan dalam permainan sepakbola.	- masih ada siswa yang terlambat masuk. - Siswa belum bisa fokus.	-Meringkas hasil pengamatan video pertahanan dan penyerangan dalam permainan sepakbola.
5.	Selasa, 12 Agustus 2014	XI IIS 2 Jam ke 1- 3 07.00-09.15	- Perkenalan apresiasi dan mengamati video permainan sepakbola, penyampaian materi pertahanan dan	- Peserta didik dapat memahami pola pertahanan dan	- Sebagian peserta didik belum membawa seragam	-Tetap mengikuti olahraga dengan syarat ganti pakaian/kaos.



		XI MIA Jam ke 5-7 10.15-12.45	penyerangan permainan sepakbola. (Team Teaching)	penyerangan dalam permainan sepakbola dengan benar.	olahraga. -masih ada peserta didik yang terlambat masuk. - Peserta didik ada yang keluar kelas	-Mencari peserta didik tersebut.
7.	Kamis, 14 Agustus 2014	X MIA 2 Jam ke 1-3 07.00 – 09.15 X IIS 2 Jam ke 4-6 09.30-11.45	-Mengamati video dasar gerak sepakbola, penyampaian materi dasar gerak sepakbola praktik dilapangan (dribble, passing, shooting) Diskusi kelompok dan presentasi -(Team Teaching)	-Peserta didik dapat memahami dan mempresentasikan dasar gerak sepakbola, dribble, passing, shooting.	-Sebagian peserta didik mengikuti Paskibraka	-
8.	Jumat, 15 Agustus 2014	XI IIS 1 Jam ke 1-3 07.00-09.15	-Mengamati Video, mempraktikan dan menganalisis pertahanan dan penyerangan dalam permainan sepakbola, penugasan.	-Peserta didik dapat mempraktikan dan menganalisis pola penyerangan pertahanan dengan baik.	-Peserta didik ada yang keluar kelas saat selesai praktik.	-Mencari peserta didik tersebut untuk mengikuti pembelajaran.
11.	Selasa, 19 Agustus 2014	XI IIS 2 Jam ke 1-3 07.00-09.15	-Mengamati video tentang permainan bola basket, mengulas ulang tentang dasar gerak basket yang sudah	-Peserta didik dapat mempraktikan dan menganalisis pola	-Peserta didik ada yang keluar kelas saat selesai praktik.	-Mencari peserta didik tersebut untuk mengikuti pembelajaran.



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

		XI MIA Jam ke 5-7 10.15-12-45	diberikan, mempraktikan dribble, passing, shoot, lay up dalam permainan bola basket.	dribbling, passing, shooting, lay up dalam permainan bola basket dengan baik dan benar.	-Peserta didik ada yang tidak membawa seragam olahraga.	-Tetap mengikuti pelajaran namun tidak mengikuti praktikum digantikan dengan mencatat materi yang dipraktikan.
13	Kamis, 21 Agustus 2014	X MIA 2 Jam ke 1-3 07.00-09.15  X IIS 2 Jam ke 4-6 09.30-11.45	-Mengamati video tentang dasar gerak bola basket (dribbling, passing, shooting) -Praktik, diskusi, presentasi dan penugasan kelompok untuk membuat madding tentang bola basket	-Peserta didik dapat memahami dan mempraktikan gerak dasar bola basket dengan baik dan benar.	-Peserta didik ada yang keluar kelas saat selesai praktik. -Peserta didik ada yang tidak membawa seragam olahraga.	-Mencari peserta didik tersebut untuk mengikuti pembelajaran. -Tetap mengikuti pelajaran namun tidak mengikuti praktikum digantikan dengan mencatat materi yang dipraktikan.
14	Jumat, 22 Agustus 2014	XI IIS 1 Jam ke 1-3 07.00-09.15	-Mengamati video tentang permainan bola basket, mengulas ulang tentang dasar gerak basket yang sudah diberikan, mempraktikan dribble, passing, shoot, lay up dalam	-Peserta didik dapat mempraktikan dan menganalisis pola dribbling, passing, shooting, lay up dalam	-Peserta didik ada yang keluar kelas saat selesai praktik. -Peserta didik ada yang tidak	-Mencari peserta didik tersebut untuk mengikuti pembelajaran. -Tetap mengikuti pelajaran namun tidak



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

			permainan bola basket.	permainan bola basket dengan baik dan benar.	membawa seragam olahraga.	mengikuti praktikum digantikan dengan mencatat materi yang dipraktikan.
17	Selasa, 26 Agustus 2014	XI IIS 2 Jam ke 1-3 07.00-09.15  XI MIA Jam ke 5-7 10.15-12.45	-Penilaian keterampilan permainan bola basket ( Dribble, passing, Shoot, Lay Up) dalam peraturan bola basket sebenarnya.	-Peserta didik dapat mempraktikan permainan bola basket (Dribble, passing, Shoot, lay up) peraturan sebenarnya dan mempraktikannya dalam permainan.	-Peserta didik kurang tepat waktu. -Peserta didik ada yang tidak membawa seragam olahraga.	-Guru terus menegur siswa agar disiplin. -Tetap mengikuti penilaian dengan syarat ganti seragam olahraga atau dengan menggunakan kaos.
19	Kamis, 28 Agustus 2014	X MIA 2 Jam ke 1-3 07.00-09.15  X IIS 2 Jam ke 4-6 09.30-11-45	-Peserta didik membuat ringkasan tentang permainan softball.	-Peserta didik dapat memahami permainan softball seperti (Gerak dasar Memukul, Melempar, Menangkap ) Bentuk dan Ukuran lapangan softball serta peraturan-peraturannya.	-Peserta didik ada yang ramai sendiri. Jalan-jalan dikelas.	-Guru terus mengingatkan agar cepat diselesaikan tugas meringkas dan segera dipresentasikan.



# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

20	Jumat, 29 Agustus 2014	XI IIS 1 Jam ke 1-3 07.00-09.15	-Peserta didik membuat ringkasan tentang permainan softball.	-Peserta didik dapat memahami permainan softball seperti (Gerak dasar Memukul, Melempar, Menangkap) Bentuk dan Ukuran lapangan softball serta peraturan-peraturannya.	-Peserta didik ada yang tidak berangkat. -Peserta didik ada yang keluar kelas. -Peserta didik ada yang ramai sendiri. Jalan-jalan dikelas.	-Guru mencari peserta didik tersebut. -Guru terus mengingatkan agar cepat diselesaikan tugas meringkas dan segera dipresentasikan.
23	Selasa, 2 September 2014	XI IIS 2 Jam ke 1-3 07.00-09.15  XI MIA Jam ke 5-7 10.15-12.45	-Peserta didik membuat ringkasan tentang permainan softball.	-Peserta didik dapat memahami permainan softball seperti (Gerak dasar Memukul, Melempar, Menangkap) Bentuk dan Ukuran lapangan softball serta peraturan-peraturannya.	-Peserta didik ada yang tidak berangkat. -Peserta didik ada yang keluar kelas. -Peserta didik ada yang ramai sendiri. Jalan-jalan dikelas.	-Guru mencari peserta didik tersebut. -Guru terus mengingatkan agar cepat diselesaikan tugas meringkas dan segera dipresentasikan.



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk  
Mahasiswa

25	Kamis, 4 September 2014	X MIA 2 Jam ke 1-3 07.00-09.15  X IIS 2 Jam ke 4-6 09.30-11.45	-Peserta didik mempraktikan dasar gerak bola voli (Passing, Servive, Smash)	-Peserta didik dapat mempraktikan dasar gerak (Passing, Servive, Smash) dengan baik.	-Peserta didik kurang disiplin.	-Guru mengingatkan agar peserta didik disiplin kedepannya.
----	-------------------------------	--	---	--	---------------------------------	--



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk  
Mahasiswa

30	Kamis, 11 september 2014	X MIA 2 Jam ke 1-3 07.00-09.15  X IIS 2 Jam ke 4-6 09.30-11.45	-Peserta didik dapat mempraktikan aktivitas kebugaran jasmani.	-Peserta didik dapat mempraktikan aktivitas kebugaran jasmani, push up, sit up dan lompat bilah bamboo dengan baik.	-peserta didik ramai sendiri di ruang hall.	-Guru mengingatkan agar peserta didik disiplin kedepannya.
31	Jumat, 12 September 2014	XI IIS 1 Jam ke 1-3 07.00-09.15	-Peserta didik mempraktikan Gerak atletik lompat jauh (berjalan diudara)	-Peserta didik dapat mempraktikan Gerak atletik lompat jauh (berjalan diudara) dengan baik.	-Peserta didikada yang tidak masuk.	-

Mengetahui :

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

M Hamid Anwar, M.Phil  
NIP.

Dra. Mimik yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

Setia Widya Uta,ma,  
NIM. 11601241053



Universitas Negeri Yogyakarta

# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

## Lembar Penilaian

Materi : Bola Basket

Kelas : X MIA II

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	ADRI ARNANDA	80	85	87	A-	
2	ALFIANA NURUL F	79	80	86	A-	
3	ARROHMAN RIAN N	79	82	86	A-	
4	ARTA MULIA RATNA	80	80	84	A-	
5	AWANG BAGAS S	80	80	85	A-	
6	BERTO BANGGA P	80	80	88	A-	
7	CINCIN INDAH A P R W	78	82	85	A-	
8	DANANG BAYU AJI	80	84	82	A-	
9	DEVIANA P	79	80	85	A-	
10	EVA SEPTIANA	79	85	80	A-	
11	FENI ELLIAN	78	82	85	A-	
12	ILHAM SIDIQ AKBAR M	80	82	82	A-	
13	ISMA SAQILA	79	83	82	A-	
14	NIA NUZULIA LIL'ILMI	79	80	82	B+	
15	NINNA ISKA LESTARI	78	83	82	A-	
16	PRAHADHITA DANNY S	79	80	83	B+	
17	PUTRI MUNA ARISKA	79	85	83	A-	
18	RADEN DETAK S A	80	82	83	A-	
19	RIA NUR AZIZAH	79	82	83	A-	
20	RIDWAN EKA SAPUTRA	80	80	83	A-	
21	WAHYUNI	79	82	84	A-	
22	YOSITA CHOIRU NISA	79	80	85	A-	

Mengetahui,  
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014  
Guru PPL

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

## Lembar Penilaian

Materi : Bola Basket

Kelas : X IIS II

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	AAN INDRIYANTI R	80	80	82	B+	
2	AHMAD WAHYUDI	80	82	82	A-	
3	ARFAN WAHYU S	80	79	83	B+	
4	BESTI NURTI R	78	82	82	B+	
5	BETA KUSUMAWATI	79	82	83	A-	
6	BETY AMBARWATI	79	80	83	B+	
7	CINDY MONDAIGA	78	82	83	A-	
8	DESCA DANU W	79	80	82	B+	
9	ERNAWATI	78	82	80	B+	
10	FEBRIANA TRI LESTARI	79	80	83	B+	
11	FITRI KHOIRIYAWATI	79	82	82	A-	
12	MEGA SUKMA DEWI	79	80	85	A-	
13	MEI PURWANDINI	79	83	80	B+	
14	MUHAMMAD AL'HAQ K	80	79	83	B+	
15	NUR HANIFAH M	79	82	80	B+	
16	PRAJA WIJAYANTO	80	79	82	B+	
17	RAGIL FAJAR D	80	82	80	B+	
18	RENO FATONY S	80	82	82	A-	
19	RICKY EFFENDI	80	83	79	B+	
20	SUHARWATI	79	82	83	A-	
21	TRIANA	79	83	80	B+	
22	WAHYU SUPARMAN	80	79	82	B+	
23	YUSUF ANDI MAULANA	80	79	83	B+	
24	WARIH AYU P	80	79	84	A-	

Mengetahui,  
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014  
Guru PPL

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

## Lembar Penilaian

Materi : Bola Basket

Kelas : XI MIA

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	ESTI RUKTI PERTIWI	75	83	84	B+	
2	FERNANDA AYU PITA L	75	83	84	B+	
3	IRHAM ARSY MUNBA'I	80	83	82	A-	
4	JENY FITRIA H	S	S	S	-	
5	MEIDA ANISYA ARDI	80	82	83	A-	
6	PUNGKY RATNAWATI	I	I	I	-	
7	WAHYU SYAHRI R	80	80	83	A-	
8	YOLANDA EKA P	80	82	80	B+	
9	AYU KARTIKA SARI	75	83	83	B+	
10	IQBAL PRIHANTARA	75	82	84	B+	
11	KRISNA AGUNG R	80	82	83	A-	
12	MERY INDRIYANI P S	80	80	83	A-	
13	MOH NOVANDI	80	80	82	B+	
14	NOVIANA EKAWATI	75	83	83	B+	
15	PUTRI ENDAH K	80	80	83	A-	
16	DIAN ANGGIT P	80	84	82	A-	
17	M ARMIN SARI MURTI	78	82	80	B+	
18	NANDA ARIWIBOWO S	78	83	80	B+	
19	RIMA SYARASWITA S	75	83	84	B+	
20	YENI ERIANTI	78	83	82	A-	
21	DYAH PUTRI A	75	84	83	B+	
22	FITRI FAJAR LANIA	80	82	83	A-	
23	JANA WIBAWANTO	80	83	84	A-	
24	NIKEN ANJAR SUSANTI	78	80	84	B+	
25	RATIKA ARYANI	75	83	82	B+	
26	TRI YUNIARTI	75	84	84	A-	
27	UTAMI RAHMASARI	75	83	83	B+	

Mengetahui,  
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014  
Guru PPL

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

## Lembar Penilaian

Materi : Bola Basket

Kelas : XI IIS I

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	EKA ZULIATI	78	80	84	B+	
2	KARINA SETIAWATI	78	82	82	B+	
3	LILIS EVIT LESTARI	78	84	82	A-	
4	NURUL HARDIYANTI	78	80	82	B+	
5	NURYANTO	78	82	83	A-	
6	RIZAL HARRY K	85	79	80	A-	
7	SEPTIASTA MAHANISA	75	80	86	B+	
8	SRI WULAN HARTATI	75	82	84	B+	
9	APRIAWAN RIFARDI K	75	83	84	A-	
10	ARIF HUSNI K	78	80	82	B+	
11	ERNI SARI	75	83	84	B+	
12	FARIDA RAHMAWATI	75	83	82	B+	
13	INDAH SULISTYAWATI	75	83	82	B+	
14	LUTFIANA DIAH	75	82	84	B+	
15	NILFA ASTRIANI	75	83	84	B+	
16	OKTAFIA RATNA W	75	84	82	B+	
17	WIDY ADMAJI	85	82	80	A-	
18	ALFIANY FAHMY I	75	85	83	A-	
19	ANISA DWITA FAUZIA	85	82	80	A-	
20	ARYO PAMUNGKAS	A	A	A	-	

Mengetahui,  
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014  
Guru PPL

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

## Lembar Penilaian

Materi : Bola Basket

Kelas : X MIA II

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	BUDI SANTOSO	80	82	83	A-	
2	FRISKA HERLINAWATI	A	A	A	-	
3	LANTIP EKO WIJIYANTO	80	82	82	A-	
4	LINDA FITRI ASTARI	78	82	83	A-	
5	MONITA YUNI ASTUTI	80	83	84	A-	
6	PARTINI	80	82	80	B+	
7	RINDHA RIYANI RUSLI	85	84	83	A-	
8	ADITYA NUGROHO	80	82	83	A-	
9	ANDIKA PRATAMA	80	80	82	B+	
10	ANGGIET SETYAWAN	78	80	82	B+	
11	DISTA SANDRIA	80	80	80	B+	
12	FURZAN NUR	80	78	82	B+	
13	GALIH WISNU BROTO	85	78	84	A-	
14	RIYAN HERIYANA	80	83	80	A-	
15	TRI YUNI MAWARTI	80	84	82	A-	
16	YULIANTO	80	82	83	A-	
17	SIGIT UNTORO	A	A	A	-	
18	SINTIYA MIFTI D	80	83	82	A-	

Mengetahui,  
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014  
Guru PPL

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

## Lembar Penilaian

Materi : Sepak Bola

Kelas : XI MIA

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	ESTI RUKTI PERTIWI	78	84	83	A-	
2	FERNANDA AYU PITA L	80	83	85	A-	
3	IRHAM ARSY MUNBA'I	80	82	84	A-	
4	JENY FITRIA H	80	83	85	A-	
5	MEIDA ANISYA ARDI	78	82	84	A-	
6	PUNGKY RATNAWATI	80	84	85	A-	
7	WAHYU SYAHRI R	80	83	84	A-	
8	YOLANDA EKA P	78	83	83	A-	
9	AYU KARTIKA SARI	80	84	86	A-	
10	IQBAL PRIHANTARA	80	85	84	A-	
11	KRISNA AGUNG R	80	85	86	A-	
12	MERY INDRIYANI P S	78	82	84	A-	
13	MOH NOVANDI	80	84	85	A-	
14	NOVIANA EKAWATI	78	80	84	B+	
15	PUTRI ENDAH K	80	83	84	A-	
16	DIAN ANGGIT P	80	84	85	A-	
17	M ARMIN SARI MURTI	80	84	85	A-	
18	NANDA ARIWIBOWO S	80	85	83	A-	
19	RIMA SYARASWITA S	80	84	84	A-	
20	YENI ERIANTI	78	83	84	A-	
21	DYAH PUTRI A	80	83	85	A-	
22	FITRI FAJAR LANIA	80	84	84	A-	
23	JANA WIBAWANTO	80	82	85	A-	
24	NIKEN ANJAR SUSANTI	80	83	85	A-	
25	RATIKA ARYANI	80	85	83	A-	
26	TRI YUNIARTI	80	85	83	A-	
27	UTAMI RAHMASARI	78	84	85	A-	

Mengetahui,  
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014  
Guru PPL

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

## Lembar Penilaian

Materi : Sepak Bola

Kelas : X MIA II

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	BUDI SANTOSO	80	86	85	A-	
2	FRISKA HERLINAWATI	S	S	S	-	
3	LANTIP EKO WIJIYANTO	80	83	80	A-	
4	LINDA FITRI ASTARI	78	83	84	A-	
5	MONITA YUNI ASTUTI	78	84	82	A-	
6	PARTINI	78	83	84	A-	
7	RINDHA RIYANI RUSLI	78	85	86	A-	
8	ADITYA NUGROHO	80	86	84	A-	
9	ANDIKA PRATAMA	A	A	A	-	
10	ANGGIET SETYAWAN	80	83	84	A-	
11	DISTA SANDRIA	78	83	82	A-	
12	FURZAN NUR	80	85	84	A-	
13	GALIH WISNU BROTO	80	86	87	A-	
14	RIYAN HERIYANA	78	83	82	A-	
15	TRI YUNI MAWARTI	78	84	85	A-	
16	YULIANTO	80	82	80	B+	
17	SIGIT UNTORO	80	80	82	B+	
18	SINTIYA MIFTI D	78	83	84	A-	

Mengetahui,  
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014  
Guru PPL

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027





## MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY TAHUN 2014

<b>F01</b>
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NOMOR LOKASI :  
 NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 SRANDAKAN  
 ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu												Jumlah jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Membuat RPP													
	a. Persiapan					2	3	2.30	2	2	2.30			14
	b. Pelaksanaan						2	3	3	4	6	5		23
	c. Evaluasi & tindak lanjut								1	2	1			4
2	Pembuatan Media Pembelajaran													
	a. Persiapan						3	2	3	4	4	3		19
	b. Pelaksanaan						2	3	2	5	6	4		22
	c. Evaluasi & tindak lanjut										2	2		4
3	Praktik mengajar terbimbing kelas X MIA 2													
	a. Persiapan						1	1		1				3

	b. Pelaksanaan					2	2	2.15	2	2.15	2			12.30
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
4	Praktik mengajar terbimbing X IIS 2													
	a. Persiapan					1			2		2	1		6
	b. Pelaksanaan					2.1 5	2	2		2		2.15		10.30
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
5	Praktik mengajar terbimbing XI MIA													
	a. Persiapan					1			2		2			5
	b. Pelaksanaan					2.1 5	2.1 5	2		2		2		10.30
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
6	Praktik mengajar terbimbing XI IIS I													
	a. Persiapan					1			2		1			4
	b. Pelaksanaan					2.1 5	2	2		2	2.15	2		12.30
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
7	Praktik mengajar terbimbing XI IIS 2													
	a. Persiapan						1		1	2		2		6
	b. Pelaksanaan					2	2.1 5	2	2		2	2		12.15

	c. Evaluasi & tindak lanjut													
8	Praktik mengajar mandiri (menggantikan guru mengajar)													
	a. Persiapan			1										1
	b. Pelaksanaan			2.1 5										2.15
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
9	Mengoreksi pekerjaan siswa													
	a. Persiapan													
	b. Pelaksanaan							1		1	1	2		5
	c. Evaluasi & tindak lanjut									1	1	3		5
10	Konsultasi dengan Guru Pembimbing Lapangan													
	a. Persiapan									2	2			4
	b. Pelaksanaan									2	2			4
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
11	Jaga piket													
	a. Persiapan													
	b. Pelaksanaan							6	8	4	5	8		31
	c. Evaluasi & tidak lanjut													
12	Membuat Laporan PPL													
	a. Persiapan							2	1	2				5

b. Pelaksanaan									7	8	10	8	8	41
c. Evaluasi & tindak lanjut											3	8		11
<b>JUMLAH</b>														<b>276.50</b>

Mengetahui/Menyetujui,  
Kepala Sekolah

Drs. Witarso  
NIP : 195910051985031016

Dosen Pembimbing Lapangan

M. Hamid Anwar M. Phil  
NIP : 197801022005011001

Srandakan, 17 September 2014  
Mahasiswa

Setia Widya Utama  
NIM : 11601244027

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMAN 1 SRANDAKAN
Kelas/Semester	: XI/ 1 (Ganjil )
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Lompat Jauh Gaya Jongkok
Pertemuan ke	:1
Waktu	: 3 x 45 menit ( 2 x pertemuan )

### A. Kompetensi Inti

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

### B. Kompetensi Dasar

- 1.1. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.

#### **Indikator:**

- 1.2.1 Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

#### **Indikator:**

- 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan pembelajaran.
- 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan.
- 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orgn lain dalam beraktifitas.

2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.

2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**Indikator:**

2.4.1 Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktifitas lompat jauh gaya jongkok.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

**Indikator:**

2.6.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok.

3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

**Indikator:**

3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.

**Indikator:**

4.3.1 Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

4.3.2 Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

### **C. Tujuan Pembelajaran**

- Siswa mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik.
- Siswa memiliki pengetahuan ketrampilan teknik lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, saat di udara, mendarat).
- Siswa memiliki ketrampilan ketrampilan teknik lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, saat di udara, mendarat).

### **D. Materi Pembelajaran**

#### **Lompat Jauh**

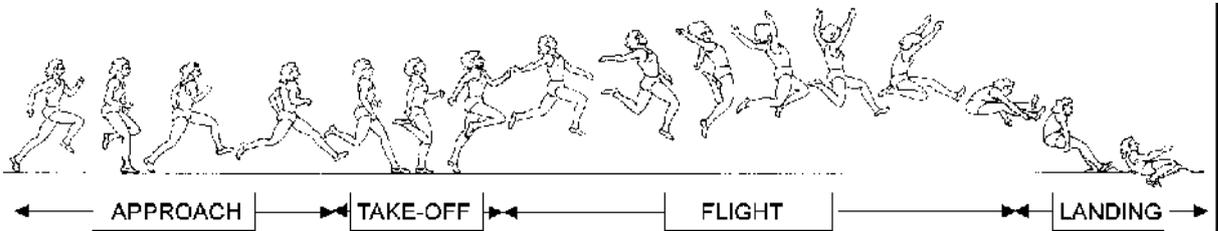
Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh–jauhnya.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh harus memiliki daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, disamping itu harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

Tahapan lompat jauh yaitu: (1) awalan/ancang anchang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan diudara, (4) sikap mendarat.

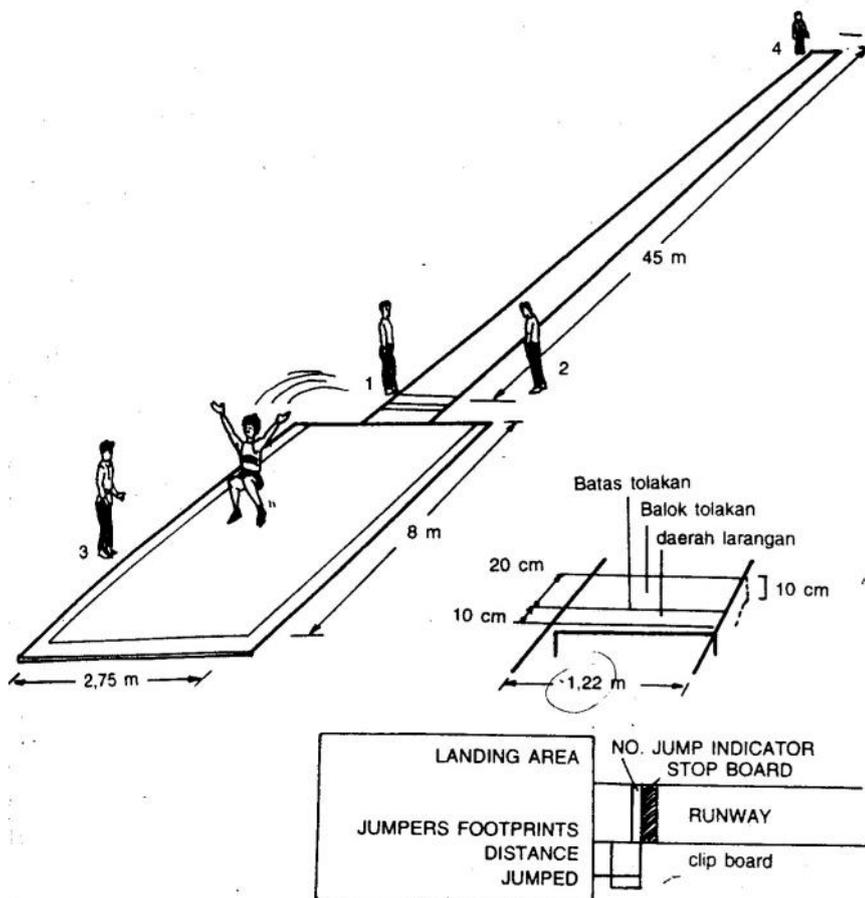
Cara melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Gerak keseluruhan:

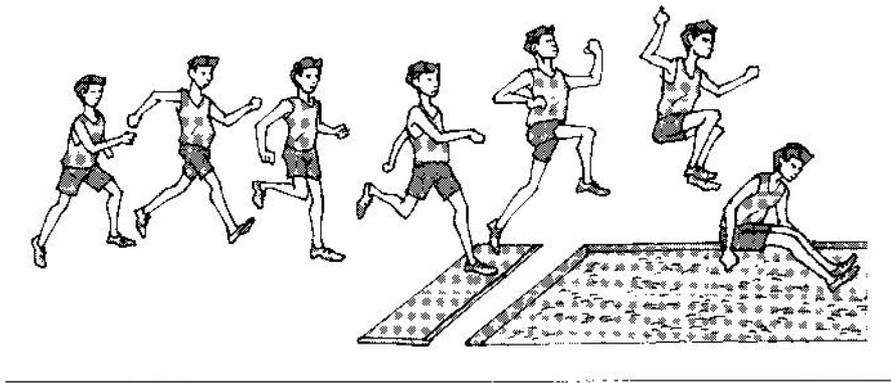


Lompat jauh dibagi dalam tahap-tahap berikut ini: awalan, menolak, melayang dan mendarat

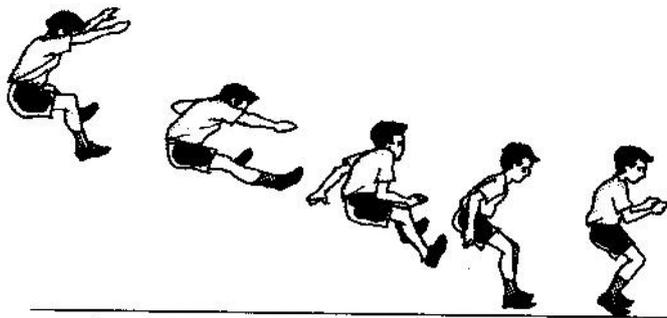
1. Dalam tahap awalan, pelompat melakukan percepatan menuju kecepatan maksimum yang dapat dikontrol.



2. Dalam tahap menolak, pelompat membangun kecepatan vertikal dan meminimalkan hilangnya kecepatan horisontal.



3. Dalam tahap melayang, pelompat saat melayang kedua kaki rapat dan lurus ke depan untuk persiapan mendarat.



4. Dalam tahap mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensial dari jalur melayang dan meminimalkan hilangnya jarak saat menyentuh pasir.

Gambar : saat pendaratan



### **Tahap awalan**

Tujuan: untuk mencapai kecepatan maksimum yang dapat dikontrol

Karakteristik teknik:

1. panjangnya bervariasi, 3 langkah, 5 langkah, 7 langkah (latihan) dan lebih dari 20 langkah (latihan sebenarnya), untuk melatih jarak awalan dan ketepatan tumpuan tolakan dengan menggunakan kaki terkuat.
2. teknik berlari mirip seperti lari sprint.
3. kecepatan meningkat secara menerus sampai ke papan tolak.

### **Tahap tolakan**

Tujuan : untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan memperkecil hilangnya kecepatan horisontal.

Karakteristik teknik:

1. penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke bawah dan ke belakang”. (gerakan mengkais).
2. waktu tolakan dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki tumpu.
3. paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal.
4. Ankle kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.

### **Tahap melayang di udara**

Tujuan: persiapan untuk mendarat yang efisien.

Karakteristik teknik:

1. Kaki tolak membuat gerak berlawanan ke depan.
2. Langkah jalan yang khas.
3. Lengan mengikuti irama kebalikan dengan gerak kaki.
4. Kaki ayun dibawa ke belakang ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian diayun ke depan.

### **Tahap mendarat**

Tujuan : untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan.

Karakteristik teknik:

1. kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan.
2. badan dibengkokkan kedepan.
3. kedua lengan ditarik ke belakang.
4. pinggul didorong ke depan menuju titik pendaratan.

### **E. Metode Pembelajaran**

- Pendekatan pembelajaran saintifik (scientific)

### **F. Alat/Media/Bahan**

- Alat : bak lompat jauh, meteran, cangkul, peluit, bendera.
- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes kelas X, Video pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok.

### **G. Langkah Kegiatan/Skenario Pembelajaran**

<b>KEGIATAN</b>	<b>DISKRIPSI</b>	<b>WAKTU</b>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dibariskan bersyaf, berhitung, berdoa, dan absensi.</li></ul>	25 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan kompetensi yang akan diajarkan.</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran.</li> <li>• Siswa melakukan penguluran dan peregangan dari gerakan kepala, tangan, pinggang, dan gerakan kaki.</li> </ul>	
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui video atau gambar.</li> <li>• Peserta didik menyimak peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh peserta didik lainya.</li> <li>• Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang lompat jauh gaya jongkok.</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik yang lain untuk menanggapi atau menjawab pertanyaan.</li> </ul> <p><b>Mencoba/Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan pemanasan yang sesuai dengan materi.</li> <li>• Peserta didik secara bergiliran melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membandingkan hasil pengamatan lompat jauh gaya jongkok dengan penampilan praktek peserta didik dilapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan dalam lompat jauh gaya jongkok.</li> <li>• Menemukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li> <li>• Peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan saat melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dengan benar dan membuat kesimpulan.</li> <li>• Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik mengolah informasi dalam melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p>	90 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap peserta didik untuk menyimpulkan tentang lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan baik.</li> <li>• Secara bergiliran peserta didik diberi kesempatan memperagakan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya.</li> <li>• Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok atas kemajuan dan kemampuan peserta didik.</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diminta menyimpulkan tentang lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.</li> <li>• Evaluasi tentang lompat jauh gaya jongkok</li> <li>• Memberikan tugas tentang lompat jauh gaya jongkok, serta peraturan-peraturan dalam lompat jauh.</li> <li>• Menginformasikan materi yang akan datang</li> <li>• Perta didik dibariskandan melakukan pendinginan, dilanjutkan berdoa dan berhitung dilanjutkan salam dan berdoa.</li> </ul>	20 menit

## H. Penilaian

### 1. Mekanisme dan prosedur

Penilaian dilakukan dari proses dan hasil. Penilaian proses dilakukan melalui observasi kerja kelompok, kinerja latihan teknik, dan laporan tertulis. Sedangkan penilaian hasil dilakukan melalui tes praktek.

### 2. Aspek dan Instrumen penilaian

Instrumen observasi menggunakan lembar pengamatan dengan fokus utama pada aktivitas dalam kelompok, tanggungjawab, kerjasama dan disiplin.

Instrumen tes menggunakan penilaian sikap, tes tertulis dan tes praktek.

## Lampiran Rubrik/Instrumen Penilaian Teknik Lompat Jauh Gaya jongkok.

### 1. Instrumen Penilaian Sikap

Indikator :

1.2.1 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.

2.2.1 Menunjukkan sikap tanggung jawab.

2.4.1 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran.

a. Observasi

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap spiritual peserta didik. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No.	Aspek Pengamatan	SKOR			
		1	2	3	4
1	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				V
2	Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan.			V	
3	Tidak mengganggu peserta didik lain.				V
4	Mentaati prosedur kerja sesuai peran.				V
Jumlah skor					

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 4 = \text{Skor akhir}$$

Tabel 1 : Konversi Kompetensi Pengetahuan, Keterampilan, dan Sikap

PREDIKAT	NILAI KOMPETENSI		
	PENGETAHUAN	KETERAMPILAN	SIKAP
A	4	4	SB
A-	3.66	3.66	
B+	3.33	3.33	B

B	3	3	C
B-	2.66	2.66	
C+	2.33	2.33	
C	2	2	
C-	1.66	1.66	K
D+	1.33	1.33	
D	1	1	

Contoh :

Skor diperoleh 15, skor tertinggi 4 x 4 pernyataan = 16, maka skor akhir :

15

$\frac{\quad}{16} \times 4 = 3,7$  (Sangat Baik)

16

b. Penilaian Diri: Bertanggung jawab

Nama Peserta Didik : Budiman

Kelas : .....

Materi Pokok : .....

Tanggal : .....

PETUNJUK

- Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
- berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari

No	Pernyataan	T P	K D	S R	S L
1	Saya berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan.				
2	Saya menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas.				
3	Saya mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4	Saya mengikuti pembelajaran sesuai dengan petunjuk guru.				
Jumlah skor					

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

c. Antar Peserta Didik

Petunjuk :

Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

- 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik yang dinilai : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Masukkelastepatwaktu				
2	Mengumpulkantugastepatwaktu				
3	Memakaiseragamsesuitatertib				
4	Mengerjakantugas yang diberikan				
5	Tertibdalammengikutipembelajaran				
Jumlahskor					

d. Jurnal

Nama : .....

Kelas : .....

Hari, Tanggal	Kejadian	Keterangan

**2. Instrumen Penilaian Pengetahuan**

Indikator :

- 3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
- 3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

a. Tes Tertulis

Uraian:

Diskripsikan teknik awalan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

Diskripsikan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

Diskripsikan sikap badan di udara saat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

Diskripsikan gerakan pendaratan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

Rubrik penilaian:

Setiap butir soal yang benar mendapat nilai 25

b. Penugasan

Buatlah Kliping tentang lompat jauh, dan berilah ulasan seperlunya. Minimal kliping 10 lembar.

### 3. Instrumen Penilaian Keterampilan

Indikator :

4.4.1 Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

4.4.2 Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok

a. Uji Praktik

Lakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Penilaian proses teknik lompat jauh gaya jongkok (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama	Awalan				Tolakan				Sikap melayang				Pendaratan				Σ	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
dsb																			

Rubrik Penilaian:

Awalan:

1. Lari dengan kecepatan maksimal
2. Lari tidak mengubah kecepatan
3. Sikap badan rilek/tidak kaku
4. Kaki rilek dan seimbang

Tolakan:

1. Tolakan tepat di papan tolakan

2. Tumpuan tolakan menggunakan ujung telapak kaki
3. Tolakan kuat dan cepat
4. Kedua lengan diayun untuk keseimbangan

Sikap melayang:

1. Kaki tolak membuat gerak berlawanan ke depan
2. Langkah jalan yang khas
3. Lengan mengikuti irama kebalikan dengan gerak kaki
4. Kaki ayun dibawa ke belakang ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian diayun ke depan

Mendarat:

1. Kedua kaki diluruskan rapat
2. Lutut agak ditekuk
3. Kedua lengan lurus ke depan
4. Telapak kaki mengarah ke pendaratan serta mendarat dengan kedua kaki bersama-sama

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor diperoleh

$$\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 4 = \text{Skor akhir}$$

Contoh :

Skor diperoleh 14, skor tertinggi 4 x 4 pernyataan = 16, maka skor akhir :

$$\frac{14}{16} \times 4 = 3,5 \text{ (sangat baik)}$$

Srandakan, 10 September 2014

Mengetahui,

Guru Pembimbing SMA N 1 Srandakan

Guru Mata Pelajaran

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah	: SMA N 1 SRANDAKAN
Kelas / Semester	: X / 1 (Gasal)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema / Topik	: Lompat tinggi gaya Stradle
Pertemuan	: 2
Waktu	: 3 x 45 menit

### **A. Kompetensi Inti**

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

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
  - 1.1.1. Memelihara kesehatan tubuh.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
  - 1.2.1. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
  - 2.1.1 .menunjukkan perilaku sportif dalam permainan lompat tinggi.

- 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
  - 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam lompat tinggi.
- 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
  - 2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama praktik lompat tinggi.
- 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
  - 2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas lompat tinggi.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
  - 2.5.1. Menunjukkan perilaku toleransi selama praktik lompat tinggi.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
  - 2.6.1. menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas lompat tinggi.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
  - 2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam praktik lompat tinggi.
  - 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam praktik lompat tinggi.
- 3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik lompat tinggi serta menyusun rencana perbaikan
  - 3.3.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam lompat tinggi.
- 4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah nomor atletik lompat jauh sesuai hasil analisis dan kategorisasi.
  - 4.3.1 Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak lompat tinggi.

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

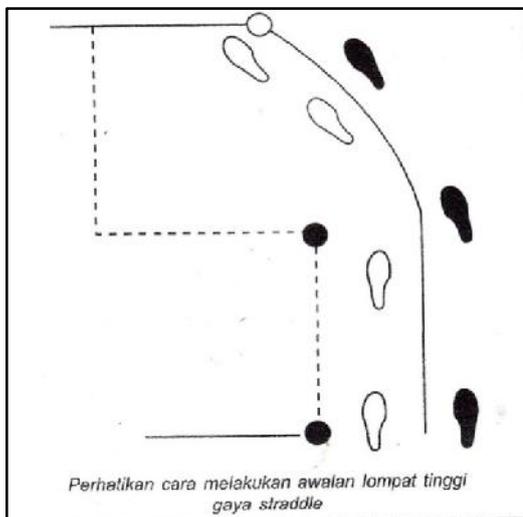
1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran atletik lompat tinggi.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama praktik lompat tinggi.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak salah satu nomor atletik lompat tinggi dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

#### D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian lompat tinggi gaya stradle
2. Teknik gerakan langkah lari awalan
3. Teknik-teknik dalam tolakan kaki ke mistar
4. Teknik teknik sikap tubuh diatas mistar / saat melayang diatas mistar

ad 1) Pengertian lompat tinggi gaya stradle atau gaya guling perut adalah salah satu gaya dalam lompat tinggi yang dilakukan untuk melompati mistar dimulai dari lari, kemudian kaki diayunkan keatas mistar dengan posisi badan telungkup belajar mistar terus mendarat dengan kaki ayun

ad 2) Teknik langkah lari awalan. Awalan lompat tinggi gaya stradle dilakukan dalam garis lurus yang menyerong dari permukaan depan pendaratan. Sudut yang disarankan adalah sekitar 20 – 30 derajat dari garis lurus matras, tetapi dapat juga awalan tersebut berbentuk lingkungan dengan sudut 45 – 55 derajat terhadap letak mistar. Perhatikan cara melakukan awalan lompat tinggi gaya stradle



Gambar 1.

ad 3) Teknik Tolakan kaki

Teknik tolakan kaki tumpu harus kuat agar menghasilkan gerakan yang maksimum. Untuk mencapai ini, langkah terakhir agar lebih lebar dengan sikap badan agak menengadah disertai gerakan ayunan keatas.

Perhatikan cara melakukan teknik tolakan kaki gaya stradle

Gambar 2.

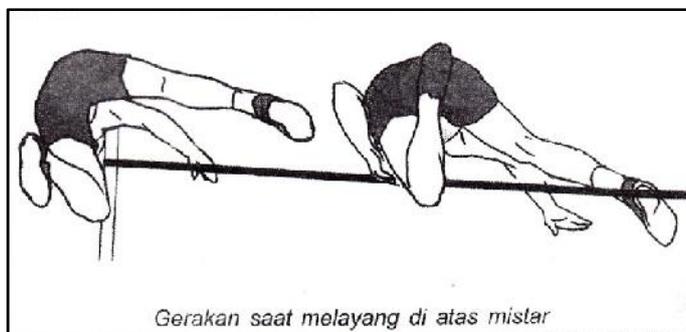


ad 4) Bentuk gerakan saat melayang diatas mistar

Setelah mendapai titik tertinggi maksimum badan diputar ke kiri penuh, dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah. Kaki tumpuan yang semula bergantung ditarik dalam sikap kangkang. Pada saat ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah bersiap-siap membantu mendarat.

Perhatikan saat melayang diatas mistar

Gambar 3

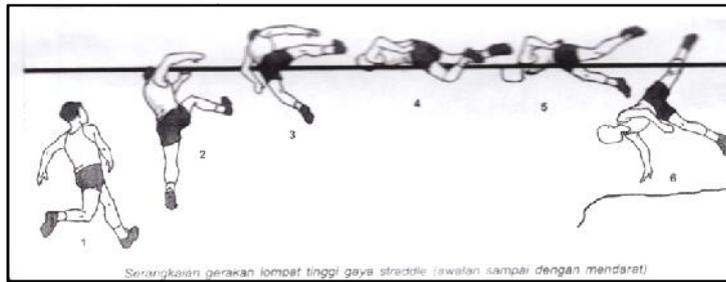


ad 5) Teknik sikap tubuh saat mendarat ke matras

Setelah melewati mistar dapat langsung jatuh pada punggung yang tidak membahayakan bagi pelompat. Tetapi kalau tempat pendaratan merupakan bak pasir, karena bak lompat yang empuk dan aman tidak ada, maka pendaratan dilakukan dengan kaki kanan (kaki ayam) dan dibantu oleh kedua tangan. Kalau badan terpaksa dijatuhkan, yang jatuh terlebih dahulu adalah pundak bagian kanan, kemudian terus berguling

Serangkaian gerakan lompat tinggi gaya stradle (awalan sampai dengan mendarat)

Gambar 4



### E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan saintifik (scientific)
2. Resiprokal

### F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berbaris, berdoa, presensi dan apersepsi dengan mengaitkan mater pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya</li> <li>▪ Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran</li> <li>▪ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> </ul>	25 menit
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati gerakan lompat tinggi melalui video atau media gambar.</li> <li>• Peserta didik menyimak peragaan gerakan lompat tinggi gaya stradle yang dilakukan oleh peserta didik lainya.</li> <li>• Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang lompat tinggi gaya stradle.</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik lain yang ingin menanggapi atau</li> </ul>	85 menit

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
	<p>menjawab pertanyaan.</p> <p><b>Mencoba/Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan warming-up dan penguluran yang sesuai dengan materi.</li> <li>• Peserta didik secara bergiliran melakukan gerakan lompat tinggi ke arah matras.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghasilkan hasil pengamatan lompat tinggi gaya stradle dari video dengan penampilan praktek peserta didik dilapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan dalam lompat tinggi gaya stradle.</li> <li>• Menemukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li> <li>• Peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan saat melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dengan benar dan membuat kesimpulan.</li> <li>• Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik mengolah informasi dalam melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap peserta didik untuk menyimpulkan tentang lompat tinggi gaya stradle dengan baik dan benar.</li> <li>• Secara bergilir peserta didik diberi kesempatan memperagakan lompat tinggi gaya stradle yang sebenarnya.</li> <li>• Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok kemajuan dan kemampuan peserta didik.</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta peserta didik untuk menyimpulkan tentang Lompat tinggi gaya stradle dengan</li> </ul>	25 menit

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
	<p>baik dan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi tentang Lompat tinggi gaya stradle.</li> <li>• Memberikan tugas tentang pengertian Lompat tinggi gaya stradle serta peraturan-peraturan pertandingannya.</li> <li>• Menginformasikan materi yang akan datang.</li> <li>• Peserta didik dibariskan melakukan penguluran/ pendinginan, dihitung, berdoa, salam dan dibubarkan.</li> </ul>	

### G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat
  - a. Bak pasir / matras / busa, jlagrak, mistar, core dan peluit
2. Sumber Belajar
  - a. Buku guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
  - b. Buku rereferensi lain yang sesuai

### H. Penilaian

#### 1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktifitas di dalam kelas / di lapangan. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu bertanggung jawab, sportif dan disiplin

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menapilkan perilaku yang diharapkan

Aspek yang diukur	Deskripsi sikap yang diubah	BT	MT	TN
Disiplin	1. Hadir tepat waktu			
	2. Menggunakan seragam olah raga			
	3. Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	4. Selesai tepat waktu			
Kerjasama	5. Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	6. Saling memberikan umpan secara bergantian			
	7. Menjaga bola secara bergantian			

Aspek yang diukur	Deskripsi sikap yang diubah	BT	MT	TN
	8. Menyelesaikan tugas yang diterima			
	9. Menjaga keselamatan diri dan orang lain			
	10. Tidak mencari-cari kesalahan teman			
	11. Saling menghargai			
	12. Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

Pengetahuan : Keterangan

- BT : Belum Tampak
- MT : Mulai Tampak
- TN : Tampak Nyata

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak lompat tinggi gaya stradle.

Instrumen Kisi-kisi Penilaian Pengetahuan

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Leve Pengetahuan	Jumlah Butir	No. Soal	Penskoran
1	Menganalisis dan mengkategorikan ketrampilan gerak salah satu nomor atletik lompat tinggi gaya stradle, serta, menyusun rencana perbaikan, sesuai hasil analisis dan kategorisasi	a. Menyebutkan latihan teknik-teknik dalam lompat tinggi gaya stradle	C1	1	1	Skor 4: Jika dapat menyebutkan dengan lengkap Skor 3: Jika dapat menyebutkan 3 jawaban Skor 2: Jika dapat menyebutkan hanya 2 jawaban Skor 1: Jika dapat menyebutkan hanya satu jawaban

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Leve Pengetahuan	Jumlah Butir	No. Soal	Penskoran
						Slor 0 : Jika kosong / tidak benar
		b. Menyebutkan teknik ruang ancang (awalan), serta gunanya ancang-ancang dalam lompat tinggi gaya stradle	C3	1	2	Skor 5: Jika bisa menjelaskan secara lengkap Skor 4: Jika dapat menjelaskan kurang lengkap Skor 3: Jika dapat menjelaskan cukup lengkap Skor 2: Jika dapat menjelaskan tidak lengkap Skor 0 : Jika tidak dapat mengerjakan
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan lompat tinggi gaya stradle	C3	1	3	Skor 4 : Jika urutan benar dan lengkap dari awalan sampai dapat melompati mistar dengan benar Skor 3: Jika urutan benar, tapi kurang lengkap

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Leve Pengetahuan	Jumlah Butir	No. Soal	Penskoran
						Skor 2: Jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1: Jika hanya sebagian urutan tidak benar dan tidak lengkap

#### Instrumen Kisi-kisi Penilaian Ketrampilan

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Penskoran
1	Mempraktikkan ketrampilan dasar dalam melakukan lompat tinggi gaya stradle	a. Posisi dan sikap awal	1. Lari ancang-ancang sebagian lurus dan sebagian lari melengkung 2. Berlari 3-6 langkah pada bagian yang lurus, lari ancang-ancang pada bagian yang lurus dengan badan tegak 3. Tambah kecepatan lari ancang-ancang dengan langkah lebar dan penuh kekuatan 4. Condongkan badan kearah dalam pada bagian yang lengkung. Bahu lebih rendah pada bagian lengkung dari pada bahu yang diluar	Skor 4: Jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3: Jika 3 uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2: Jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1: Jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Penskoran
			<p>lengkungan</p> <p>5. Terus menambah kecepatan lari ancang-ancang dengan langkah-langkah yang penuh kekuatan. Dengan penekanan khusus dorong kuat pada langkah terakhir (menyilang bertolak)</p>	<p>Skor 0: Jika tidak menjawab / kosong</p>
		b. Pelaksanaan gerakan saat melayang di atas mistar	<p>6. Setelah mencapai titik tertinggi maksimum badan diputar ke kiri penuh, dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah. Bergantung ditarik dalam sikap kangkang. Pada saat ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah bersiap-siap membantu mendarat</p>	<p>Skor 4: Jika seluruh gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3: Jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2: Jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1: Jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Teknik mencarot	<p>7. Setelah melewati mistar dapat langsung jatuh pada punggung yang tidak membahayakan</p>	<p>Skor 4: Jika seluruh uraian gerak dilakukan</p>

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Penskoran
			bagi pelompat. Tetapi badan tempat pendaratan merupakan bak pasir karena bak lompat yang empuk dan aman tidak ada, makapendaratan dilakukan dengan kaki kanan (kaki ayun) dan dibantu oleh kedua tangan. Kalau badan terpaksa dijatuhkan, yang jatuh terlebih dahulu adalah pundah bagian kanan kemudian terus berguling	dengan benar Skor 3: Jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2: Jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1: Jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

Keterangan:

1. Skor : jika peserta didik mampu melakukan tiga indikator (sikap awal, saat diatas mistar dan teknik mendarat)
2. Skor 3 : Jika peserta didik mampu melakukan dua indikator
3. Skor 2 : Jika peserta didik mampu melakukan salah satu indikator
4. Skor 1 : Jikapeserta didik tidak satupung bisa melakukan

Keterangan : penilaian terhadap kualitas aktifitas peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 (satu) sampai dengan 4 (empat)

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

Penilaian Kognitif :

1. Dapat menyebutkan empat teknik dasar lompat tinggi gaya stradle
2. Dapat menyebutkan tujuan dari lompat tinggi

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

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

**Kisi-kisi Instrumen penilaian dalam bentuk lembar pengamatan**

No.	Indikator Esensial	Uraian gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1	Posisi Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		
		d. Pandangan Mata		
2	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		
		d. Pandangan Mata		
3	Posisi dan sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		
		d. Pandangan Mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No.	Nama Peserta Didik	Posisi / Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
dst														

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

Srandakan, 10 September 2014

Mengetahui

Guru Pembimbing SMA N 1 Srandakan

Guru Mata Pelajaran

Drs. Witarso

NIP. 195910051985031016

Setia Widya Utama

NIM. 11601244027

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Sekolah</b>	: SMA N 1 SRANDAKAN
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1 (Ganjil )
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: Aktifitas Ritmik
<b>Pertemuan ke</b>	: 1
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit (2 x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti :**

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

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator:**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
  - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
  - 2.3.1. Menghargai perbedaan kemampuan melakukan tugas gerak
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
  - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
  - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana
- 4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana
  - 4.7.1 Menjelaskan konsep gerak dasar langkah dalam aktivitas ritmik

- 4.7.2 Melakukan gerak dasar langkah dalam aktivitas ritmik
- 4.7.3 Mengidentifikasi kesalahan gerak dasar langkah dalam aktivitas ritmik
- 4.7.4 Melakukan rangkaian sederhana gerak dasar langkah dalam aktivitas ritmik
- 4.7.5 Menjelaskan konsep melakukan lompatan dalam aktivitas ritmik
- 4.7.5. Melakukan gerak dasar lompat dalam aktivitas ritmik
- 4.7.6 Melakukan analisis gerakan dasar melompat dalam aktivitas ritmik
- 4.1.7 Melakukan rangkaian sederhana aktivitas ritmik melangkah dan melompat

### C. Tujuan

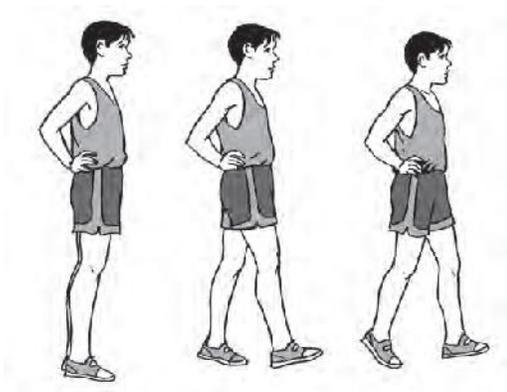
Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan aktivitas
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
4. Menjelaskan berbagai jenis langkah dalam aktivitas ritmik
5. Menjelaskan berbagai jenis lompat dalam aktivitas ritmik
6. Melakukan langkah-langkah dalam aktivitas ritmik
7. Melakukan berbagai cara melompat dalam aktivitas ritmik

### D. Materi Pembelajaran

#### 1. Langkah biasa

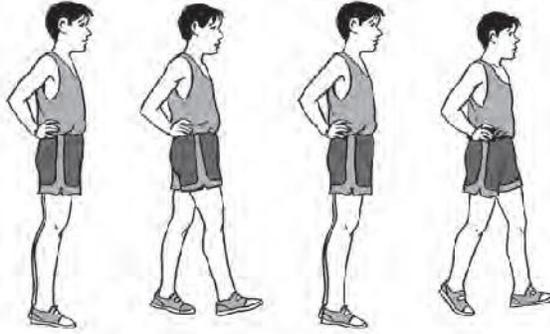
Sikap tegak langkah kiri, kedua tangan dipinggang. Gerakkannya ; langkahkan kaki kiri kedepan, dimuka kaki kanan,tumit selalu diangkat tumpuan ujung kaki.Dilanjutkan dengan langkahkan kaki kanan kedepan dimuka kaki kiri,tumit selalu diangkat tumpuan diujung kaki.Setiap langkah dilakukan dengan mengeper dan diikuti pemindahan berat badan



#### 2. Langkah rapat

Sikap tegak langkah kaki kiri, kedua tangan dipinggang. Gerakkannya ; Langkahkan kaki kiri ke depan, diikuti pemindahan berat badan ke

depan. Dilanjutkan dengan melangkahkan kaki kanan kedepan, letakkan telapak kaki disisi rapat dengan kaki kiri. Setiap langkah dilakukan dengan mengeper



### 3. Latihan ayunan tangan

Sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan lurus kedepan. Gerakannya ;

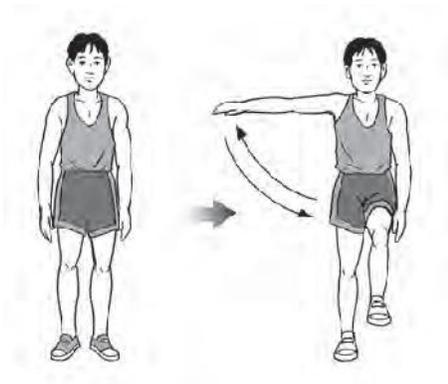
Hitungan 1 ; lengan kiri diayun kesamping kiri

Hitungan 2 ; lengan kiri kembali

Hitungan 3 ; lengan kanan diayun kesamping kanan

Hitungan 4 ; lengan kanan kembali

Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan

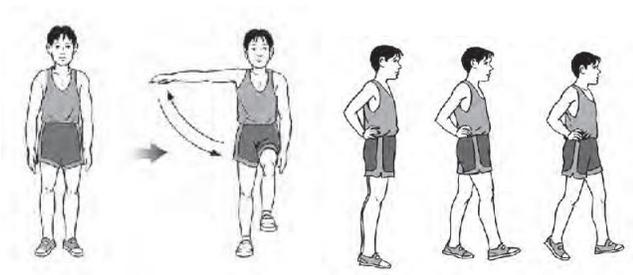


### 4. Latihan langkah biasa dikombinasikan dengan ayunan lengan

Sikap tegak, gerakannya ;

Hitungan 1 ; langkahkan kaki kiri kedepan diikuti dengan mengayunkan tangan kanan

Hitungan 2 ; langkahkan kaki kanan kedepan diikuti dengan mengayunkan tangan kiri

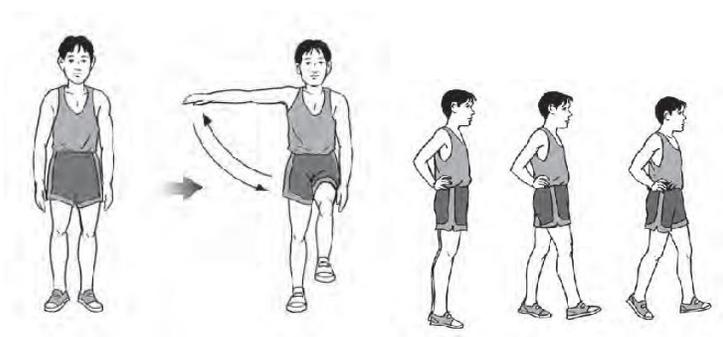


**5. Latihan kombinasi langkah rapat dengan ayunan lengan**

Sikap tegak, gerakannya ;

Hitungan 1 ; Langkahkan kaki kiri kedepan diikuti pemindahan berat badan diikuti dengan mengayunkan tangan kanan

Hitungan 2 ; Langkahkan kaki kanan kedepan, letakkan telapak kaki disisi rapat dengan kaki kiri. Setiap langkah selalu dilakukan dengan gerakan mengeper dan pemindahan berat badan



**E. Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

**F. Kegiatan Pembelajaran.**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</li> <li>• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> </ul>	10 menit

<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati gambar atau melihat video tentang aktifitas ritmik.</li> <li>• Peserta didik menyimak peragaan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik lainnya.</li> <li>• Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta.</li> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang, gerakan aktifitas ritmik.</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik lainnya untuk menjawab.</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan atau mencoba gerakan secara individu dan melakukan latihan bersama.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi/Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membandingkan hasil pengamatan dengan penampilan praktek peserta didik di lapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan langkah dalam aktifitas ritmik.</li> <li>• Menemukan yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li> <li>• Peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan gerakan dengan benar dan membuat kesimpulan.</li> <li>• Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik mengolah informasi dalam melakukan gerakan langkah dalam aktifitas ritmik.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan diskusi tentang gerakan yang dilakukan</li> <li>• Menyusun rangkaian atau variasi gerakan langkah dalam aktifitas ritmik.</li> </ul>	<p>85 menit</p>
--------------------	---	-----------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap peserta didik diberi kesempatan meragakan langkah dalam aktifitas ritmik.</li> <li>• Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok kemajuan dan kemampuan peserta didik.</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan.</li> <li>• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi langkah dalam aktivitas ritmik</li> <li>• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi langkah dalam aktivitas ritmik</li> <li>• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</li> </ul>	25 Menit

## G. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat :

-Lapangan, pluit.

### 2. Sumber Belajar

-Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

-Buku referensi lain yang sesuai

## H. Penilaian

### 1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

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.

## RUBRIK PENILAIAN

### SIKAP DALAM AKTIVITAS RITMIK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
<b>A.Sportif</b>	
1.Menghargai teman dan lawan	
2.Membantu kawan yang belum menguasai gerakan	
3.Mentaati peraturan permainan	
<b>B.Kerja sama</b>	
1.Membantu teman yang belum menguasai	
2.Bergantian menilai teman	
<b>C. Tanggung Jawab.</b>	
1. Menjalankan tugas yang diterima	
<b>D. Disiplin</b>	
1.Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2.Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

NILAI	KRITERIA
90 - 100	Amat Baik ( AB)
78 - 89	Baik (B)
66 - 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

## 2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan bolavoli.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	

1	Jelaskan cara melakukan langkah biasa dalam aktivitas ritmik					
2	Jelaskan cara melakukan ayunan lengan dalam aktivitas ritmik					
3	Jelaskan cara melakukan langkah rapat dalam aktivitas ritmik !!					
4	Jelaskan cara melakukan kombinasi ayunan tangan diikuti dengan langkah biasa dalam aktivitas ritmik !					
5	Jelaskan cara melakukan kombinasi ayunan tangan diikuti dengan langkah rapat !					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan langkah rapat dengan ayunan tangan pada aktivitas ritmik					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan langkah rapat dengan ayunan lengan pada aktivitas ritmik!					

Keterangan:

- Skor 4 : Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator  
 Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.  
 Skor 2 : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.  
 Skor 1 : Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan kombinasi langkah biasa dengan ayunan lengan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### RUBRIK PENILAIAN PASSING BAWAH

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai							
				3	2	1					
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki selebar bahu								
			- Tumit diangkat tumpuan ujung kaki								
		2. Tangan	- Jari tangan lurus samping badan								
			- Kedua lengan lurus								
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Badan tegak lurus								
			- Posisi badan relax								
			- Pandangan ke depan								
		2	Pelaksanaan				2. Kaki	- Kaki kanan langkah kedepan dimuka kaki kiri			
								- Tumit diangkat tumpuan diujung kaki			
- Kaki mengeper pada lutut											
2. Tangan	- Salah satu tangan diayukan kedepan lurus										
	- Telapak tangan menghadap kebawah										
3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke kaki depan										
	- Pandangan mata ke arah depan lurus										
3	Sikap Akhir	1. Kaki									
			- Kedua kaki kembali rapat								
			- Kedua tangan lurus								

			disamping badan	
--	--	--	-----------------	--

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Srandakan, 10 September 2014

Mengetahui  
Guru Pembimbing SMA N 1 Srandakan

Guru Mata Pelajaran

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Nama Sekolah** : SMA N 1 SRANDAKAN  
**Kelas/Semester** : X / 1 (Ganjil )  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/Topik** : Teknik Dasar Sepak Bola  
**Pertemuan ke** : 1  
**Waktu** : 3 x 45 menit

**A. Kompetensi Inti :**

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

## **B. ompetensi Dasar dan Indikator:**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu

## **C. K Tujuan:**

Setelah Kalian menyelesaikan pembelajaran dengan bahasan “Menendang, mengontrol/menghentikan bola.(Sepakbola Permainan yang Menyenangkan)” ini, Kalian akan dapat:

1. Menjelaskan pengertian tehnik tendangan pada permainan sepakbola.
2. Menjelaskan berbagai macam tehnik mengontrol/menghentikan bola pada permainan sepakbola.
3. Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang.
4. Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan mengontrol bola
5. Menjelaskan berbagai jenis menerima umpan pada permainan sepakbola.
6. Menjelaskan cara menerima umpan pada permainan sepakbola.
7. Menjelaskan pengertian menggiring pada permainan sepakbola.
8. Menjelaskan cara menggiring pada permainan sepakbola.
9. Menjelaskan bagian kaki mana yang dapat digunakan untuk menendang jarak jauh
10. Menjelaskan bagian kaki mana yang paling efektif untuk mengumpan pada jarak pendek

#### D. Materi Pembelajaran :

1. Latihan dasar menendang
  - a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
  - b. Kaki tumpu berada di samping bola
  - c. -. Lutut ditekuk sedikit
  - d. -. Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
  - e. -. Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
  - f. -. Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu kaki tendang
  - g. Bergerak lurus searah bola.



2. Menendang bola dengan kaki bagian luar
  - a. Badan lurus dengan bola
  - b. Kaki tumpu berada di samping bola
  - c. Pergelangan Kaki diputar ke dalam, selanjutnya bola ditendang dengan
  - d. Kaki bagian luar.



3. Menendang bola dengan punggung kaki
  - a. Badan lurus dengan bola
  - b. Kaki tumpu berada di samping bola
  - c. Pergelangan Kaki dikuatkan, punggung kaki menghadap ke
  - d. Depan, ujung kaki lebih rendah dari tumit selanjutnya bola ditendang dengan
  - e. Kaki bagian atas atau bagian punggung.



4. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

- a. -. Badan tegak, kaki kanan di depan, lutut sedikit ditekuk
- b. -. Pergelangan kaki dikunci dengan mata kaki menghadap ke depan
- c. -. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan dan menopang berat badan dikaki kiri
- d. -. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

5. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

- a. kaki kanan di depan,
- b. Pergelangan kaki diputar, ujung kaki menghadap kebawah, lutut ditekuk
- c. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lutut ditekuk hingga berat badan ada di kaki kiri.
- d. Badan sedikit condong
- e. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

**E. Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

**F. Kegiatan Pembelajaran.**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</li><li>• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti</li></ul>	<b>10 menit</b>

	<p>pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> </ul>	
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab...)</li> <li>2. Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati)</li> <li>3. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya)</li> <li>4. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)</li> <li>5. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab...)</li> <li>6. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji)</li> <li>7. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar)</li> <li>8. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,)</li> <li>9. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji)</li> <li>10. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....)</li> <li>11. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta)</li> </ol> <p>--- LK dilampirkan...</p>	<b>85 menit</b>
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan.</li> <li>• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah</li> </ul>	<b>25 Menit</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah</li> <li>• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</li> </ul>	
--	--	--

## G. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat :

- Lapangan, Bola sepak, bola karet, cone, pluit.

### 3. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

## H. Penilaian

### 1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (  $\checkmark$  ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			

2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dn orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

**Pengetahuan: Keterangan:**

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

## B. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	a. Menyebut bagian kaki mana saja yang dapat digunakan menendang, dapat memvariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan mengontrol/menghentikan bola	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan

						yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (sepak bola)	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

### C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar menendang yang baik	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki yang akan menendang berada sedikit di belakang</li> <li>2. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan</li> <li>3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan</li> <li>4. Pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang</li> </ol>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salah satu kaki yang berada di belakang diayun ke depan lalu bagian kaki (bagian dalam, punggung, bagian luar) menyentuh bagian bola</li> <li>2. Badan agak condong ke kaki yang di depan, bola di letakan di depan kaki yang akan menendang</li> <li>3. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki</li> <li>4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</li> </ol>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
				Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu</li> <li>2. Badan tegak</li> <li>3. Kedua lengan relaks di samping badan</li> <li>4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</li> </ol>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar mengontrol bola/menghentikan bola yang baik	d. Posisi dan sikap awal	<p>5. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki sejajar</p> <p>6. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan</p> <p>7. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan</p> <p>8. Pandangan mata tertuju pada datangnya bola</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		e. Pelaksanaan gerakan	<p>5. Salah satu bagian tungkai/kaki diarahkan sesuai datangnya bola ( kaki bagian dalam, punggung, kaki bagian luar) menyentuh bagian bola yang datang</p> <p>6. Badan agak condong mengimbangi bagian kaki akan menerima atau mengontrol bola.</p> <p>7. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki</p> <p>8. Pandangan mata ke arah datangnya bola</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
				satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		f. Posisi dan sikap akhir	5. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 6. Badan tegak 7. Kedua lengan relaks di samping badan 8. Pandangan mata ke arah bola yang sudah terkontrol.	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## 2. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar menendang bola
- 2). Lakukan teenik dasar mengontrol/menghentikan bola

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

D. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
...	.....	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	....
....	...	.	.	.	.					.	.	.	.	

E. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola.
2. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk mengontrol/ menghentikan bola.
3. Jelaskan bagian kaki mana yang dapat dengan efektif untuk menontrol bola yang datangnya menyusur tanah.
4. Bagian kaki mana yang paling efektif untuk menendang jarak jauh
5. jelaskan keuntungan menghentikan bola dengan bagian dada.

Srandakan, 21 Juli 2014

Mengetahui,

Guru Pembimbing SMA N 1 Srandakan

Guru Mata Pelajaran

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 1 SRANDAKAN
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1 (Ganjil )
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: Teknik Dasar Melempar/mengumpan Bola Basket
<b>Pertemuan ke</b>	: 1 (pertama)
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit ( 2 x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti :**

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

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator:**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
  - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
  - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
  - 2.1.2. Menerima kekalahan
  - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:

- 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
- 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
- 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
- 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
  - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
  - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:
- 4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental:
  - 3.1.1 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar melempar
  - 4.1.1 Melakukan sikap awal melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata).
  - 3.1.2 Mengidentifikasi rangkaian gerak melempar
  - 4.1.2 Melakukan gerakan melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata)
  - 3.1.3 Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir passing melempar
  - 4.1.3 Melakukan sikap akhir melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata)
  - 3.1.4 Melakukan analisis gerakan melempar dalam permainan
  - 4.1.4 Melakukan permainan bolabasket dengan menggunakan lemparan n tangkapan

### **C. Tujuan:**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
4. Menjelaskan teknik dasar melempar bolabasket.
5. Menjelaskan konsep gerak melempar bolabasket.
6. Melakukan teknik dasar menangkap bolabasket.
7. Melakukan teknik dasar lempar tangkap melalui permainan.

## **D. Materi Pembelajaran :**

### **1. Melempar bolabasket.**

*Melempar* dalam permainan bolabasket adalah usaha atau upaya seorang pemain bolabasket dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri maupun di lapangan lawan. Teknik dasar melempar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Elemen dasar bagi pelaksanaan lemparan chest pass yang baik adalah: a). Gerakan memegang bola. b). Mengatur posisi. c). Melempar bola dan d). Mengarahkan bola ke arah sasaran.

#### 1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Pegang bola dengan kedua tangan, atur posisi tubuh
- (b) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (c) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (d) pandangan ke arah teman yang akan dituju

#### 2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) lemparkan bola dengan kedua tangan
- (b) lemparan dari depan dada
- (c) luruskan kedua siku
- (d) pergelangan tangan/pols diaktifkan
- (e) berat badan mengikuti ke arah kaki bagian depan
- (a) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (b) perhatikan bola bergerak kesasaran

## **E. Metode Pembelajaran.**

- 1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- 2. Resiprokal

## F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</li> <li>• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> </ul>	<b>10 menit</b>
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab...)</li> <li>13. Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati)</li> <li>14. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya)</li> <li>15. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)</li> <li>16. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab...)</li> <li>17. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji)</li> <li>18. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar)</li> <li>19. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,)</li> <li>20. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji)</li> <li>21. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku</li> </ol>	<b>85 menit</b>

	<p>dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....)</p> <p>22. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta)</p> <p>--- LK dilampirkan...</p>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan.</li> <li>• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi lemparan chest pass</li> <li>• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi melempar</li> <li>• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</li> </ul>	<b>25 Menit</b>

## **G. Alat dan Sumber Belajar**

### **1. Alat :**

- Lapangan, Bolabasket, bola karet, cone, pluit.

### **(c) Sumber Belajar**

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

## H. Penilaian

### 2. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

### RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLABASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
<b>A. Sportif</b>	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
<b>B. Tanggung jawab</b>	
3.1.5 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
3.1.6 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3.1.7 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
3.1.8 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
3.1.9 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
<b>3.1.9.1 Disiplin</b>	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	

JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

NILAI	KRITERIA
90 - 100	Amat Baik ( AB)
78 - 89	Baik (B)
66 - 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

### 3. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak melempar dalam permainan bolabasket.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bolabasket!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan lemparan pada permainan bolabasket!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bolabasket!					

4	Jelaskan rangkaian gerakan melempar dalam permainan bolabasket !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					

Keterangan:

5. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
6. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
7. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
8. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

#### 4. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar melempar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

#### RUBRIK PENILAIAN MELEMPAR

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki merenggang dengan santai			
			- Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Kedua tangan memegang bola			
			- Kedua lengan ditekuk di depan dada			
			- Kedua lengan rilek			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya lemparan bola			
			- Kaki sedikit diulurkan			
			- Lutut diluruskan			
		2. Tangan	- Bola diluncurkan			
			- Tangan didorongkan lurus			
			- Pergelangan diaktifkan			

		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan - Pinggul bergerak ke depan - Pandangan mata ke arah datangnya lajunya bola	
<b>3</b>	<b>Sikap Akhir</b>	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan	
			- Lutut diluruskan	
			- Kedua kaki	
		2. Tangan	- Jari tangan diaktifkan	
			- Tangan mengikuti bola ke sasaran	
			- Lengan sejajar di bawah bahu	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Srandakan, 21 Juli 2014

Mengetahui,

Guru Pembimbing SMA N 1 Srandakan

Guru Mata Pelajaran

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 1 SRANDAKAN
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1 (Ganjil )
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: Teknik Dasar Bola Voli
<b>Pertemuan ke</b>	: 1
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit ( 2 x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti :**

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

**B. Kompetensi Dasar :**

1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
  - 2.1 . Berperilaku sportif dalam bermain
  - 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
  - 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

1.1.2 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran

2.1.4. Menghargai teman dan lawan

2.1.5. Menerima kekalahan

2.1.6. Mentaati peraturan permainan

2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya

2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan

2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.

2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar

2.6.3 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan

2.6.4 Mengikuti semua proses pembelajaran

3.1.10 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis

3.1.11 Mengidentifikasi rangkaian gerak passing bawah, passing atas, dan servis

3.1.12 Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir passing bawah, passing atas, dan servis

3.1.13 Melakukan analisis gerakan passing bawah, passing atas, dan servis dalam permainan

4.1.5 Melakukan sikap awal passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata).

4.1.6 Melakukan gerakan passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata)

4.1.7 Melakukan sikap akhir passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata)

4.1.8 Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan servis, passing bawah dan passing atas

#### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

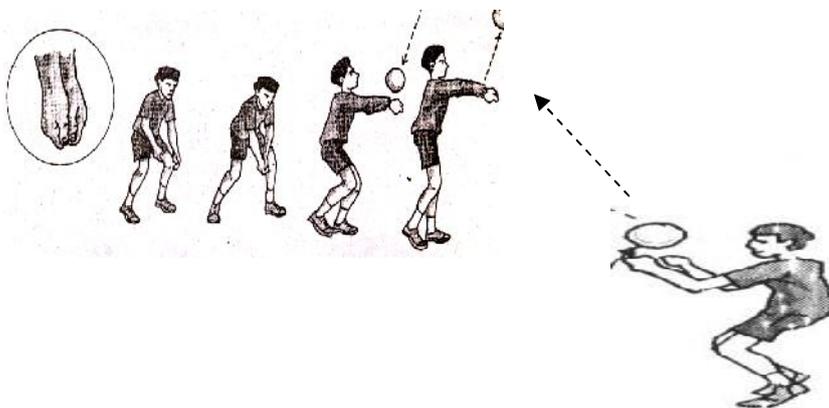
2. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak passing bawah, passing atas, dan servis bola voli.
7. Melakukan teknik dasar passing bawah bola voli, passing atas, dan servis bola voli
8. Melakukan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola voli melalui permainan.

#### E. Materi Pembelajaran :

##### 2. *Passing* bawah bola voli.

*Passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (*passing* bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

### 3) Persiapan (Sikap awal)

- (e) bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (f) genggam jemari tangan
- (g) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (h) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (i) bentuk landasan dengan lengan
- (j) sikut terkunci
- (k) lengan sejajar dengan paha
- (l) pinggang lurus
- (m) pandangan kearah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

### 4) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (f) menerima bola di depan badan
- (g) sedikit mengulurkan kaki
- (h) berat badan dialihkan kedepan
- (i) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
- (j) pukulah bola jauh dari badan
- (k) pinggul bergerak ke depan
- (l) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

5) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (d) jari tangan tetap digenggam
- (e) sikut tetap terkunci
- (f) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (g) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (h) perhatikan bola bergerak kesasaran

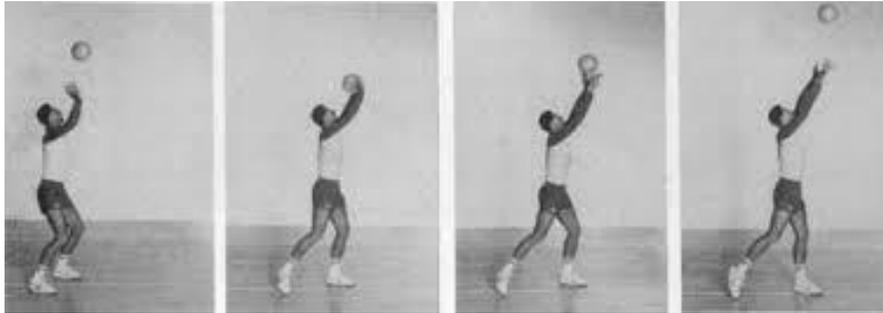


Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

**3. *Passing* atas bola voli.**

*Passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (pasing atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing atas yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

#### 1) Persiapan (Sikap awal)

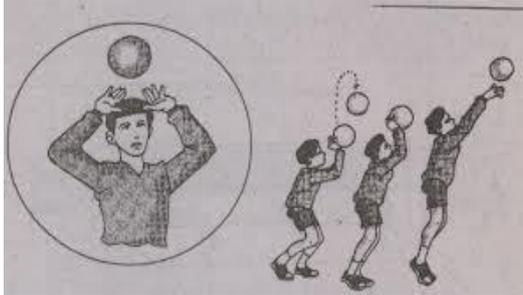
- (a) bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) jemari tangan di buka
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai,
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) pandangan kearah bola
- (f) kedua tangan siap di depan dahi



#### 2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

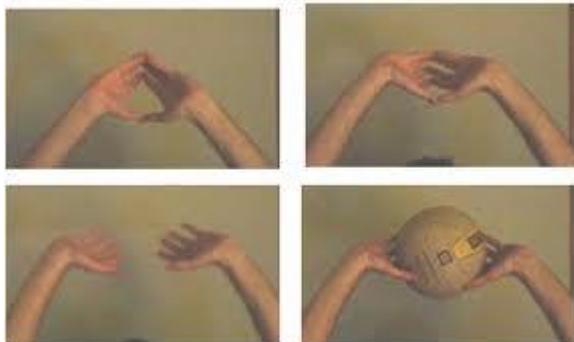
- (a) menerima bola di atas dahi
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan

- (d) perhatikan bola saat menyentuh jari tangan
- (e) arahkan bola jauh ke depan atas dari badan



### 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan di buka rileks
- (b) lecutkan tangan mengikuti arah bola.
- (c) perhatikan bola bergerak kesasaran



### 4. *Servis bawah bola voli.*

*Servis* dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. *Servis* merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola daerah lawan.

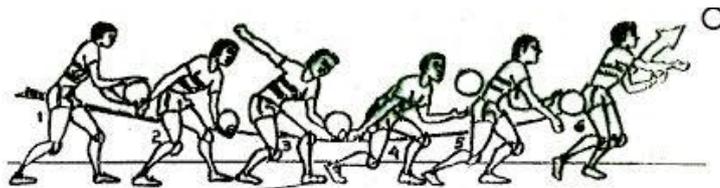
Teknik dasar (servis bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan servis bawah yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Memukul bola dari bawah dan c). Mengarahkan bola kearah daerah lawan.

### 1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Berdiri di daerah servis
- (b) Tangan kiri memegang bola setinggi pinggang, tangan kanan berada disamping kanan
- (c) kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
- (d) lutut di tekuk sedikit
- (e) pandangan kearah bola



### 2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) Ayunkan tangan kanan ke depan
- (b) Pukul bola dengan telapak tangan

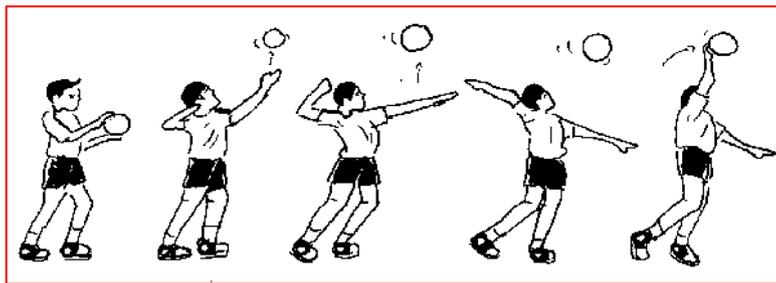
### 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
- (b) Kaki kanan ke depan
- (c) Perhatikan bola ke arah sasaran

## 5. Servis atas bola voli.

*Servis* dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola daerah lawan.

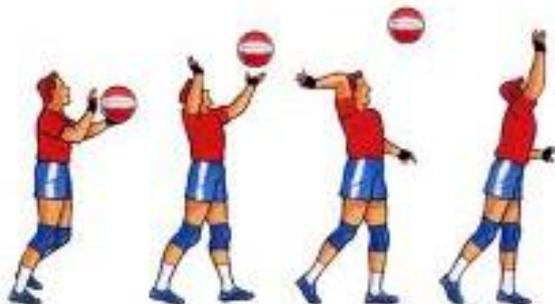
Teknik dasar (servis atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan servis atas yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Melambungkan bola, c) Memukul bola dari atas dan d). Mengarahkan bola kearah daerah lawan.

### 1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Berdiri di daerah servis
- (b) Tangan kiri memegang bola diatas kepala, tangan kanan ditarik ke belakang atas
- (c) kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
- (d) lutut di tekuk sedikit
- (e) pandangan kearah bola



- 2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)
  - (a) Bola lemparkan di atas kepala
  - (b) Ayunkan tangan kanan ke depan
  - (c) Pukul bola dengan telapak tangan



- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
  - (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
  - (b) Kaki kanan ke depan
  - (c) Perhatikan bola ke arah sasaran

**E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran.**

- (i) Pendekatan : saintifik (*scientific*)
- (j) Metode : Ceramah, Resiprokal

**F. Kegiatan Pembelajaran.**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan</li> </ul>	<b>15 menit</b>

	<p>pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan (<i>warming up</i>) untuk mengikuti pembelajaran.</li> </ul>	
<b>Inti</b>	<p>23. Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab)</p> <p>24. Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati)</p> <p>25. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya)</p> <p>26. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)</p> <p>27. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (tanggung jawab)</p> <p>28. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji)</p> <p>29. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar)</p> <p>30. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,)</p> <p>31. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji)</p> <p>32. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (kerjasama)</p> <p>33. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta, kreasi)</p> <p>--- LK dilampirkan...</p>	<b>95 menit</b>

<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan.</li> <li>• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan tentang materi passing bawah, passing atas, servis</li> <li>• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah, passing atas, servis</li> <li>• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</li> </ul>	<p><b>25</b> <b>Menit</b></p>
-----------------------	---	-----------------------------------

## **G. Alat dan Sumber Belajar**

### **1. Alat :**

- Lapangan,
- Bolavoli,
- net/jarring,
- bola karet,
- cone,
- pluit.

### **2. Sumber Belajar**

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- LKS (Lembar Kerja Siswa)
- Buku referensi lain yang sesuai
- Internet

### **3. Sumber Belajar**

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- LKS (Lembar Kerja Siswa)
- Buku referensi lain yang sesuai
- Internet



#### 4. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- LKS (Lembar Kerja Siswa)
- Buku referensi lain yang sesuai
- Internet

### H. Penilaian

#### 3. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu disiplin, kerjasama dan bertanggung jawab.

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.

- Menyusun kisi-kisi penilaian sikap, misalnya sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab dalam konteks permainan bola besar. Kisi-kisi ini sekaligus dapat dijadikan sebagai instrument penilaian.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	B	S	K
4. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
	Mengenakan seragam sesuai peraturan			
5. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau memberi umpan ketika bermain			
	Mau menjadi penjaga bola			
	Merapihkan dan mengembalikan peralatan setelah melaksanakan pembelajaran			
6. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

**Keterangan:**

d. B : Baik

e. S : Sedang

f. K : Kurang

**5. Pengetahuan:**

a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	d. Menyebut jenis-jenis teknik dasar permainan bola voli yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1 (tahu)	1	1	Skor 4, jika jenis disebut secara lengkap Skor 3, jika jenis disebut hanya 3 Skor 2, jika jenis disebut hanya 2 Skor 1, jika jenis disebut hanya 1
		e. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli	C-3 (menerapkan)	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian

						penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		f. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli	C-3 (menerapkan)	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

b. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bola voli? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut!
2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bola voli!
3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola voli!

c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 4 = 12) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus :  $P / \text{Max} \times 100$

Contoh :  $10 / 12 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **83,34**

## 6. Tes unjuk kerja (keterampilan):

a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian keterampilan gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.	g. Posisi dan sikap awal	<p>9. Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu</p> <p>10. Badan agak condong ke depan, berat badan antara kedua kaki</p> <p>11. Kedua lengan dan tangan relaks di samping badan</p> <p>12. Pandangan mata ke arah datangnya bola</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		h. Pelaksanaan gerakan	<p>9. Kedua atau salah satu kaki dilangkahkakan untuk menyesuaikan dengan letak bola</p> <p>10. Badan agak condong ke depan,</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			<p>berusaha meletakkan bola di tengah badan</p> <p>11. Kedua lengan disatukan di depan pinggang dan diayun ke depan atas hingga setinggi dada</p> <p>12. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	<p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		i. Posisi dan sikap akhir	<p>9. Kedua kaki dikembalikan terbuka selebar satu setengah bahu</p> <p>10. Badan kembali agak condong ke depan, dan berat badan antara kedua kaki</p> <p>11. Kedua lengan dan tangan kembali relaks di samping badan</p> <p>12. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>



No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
		...	.....	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
....	.....	.	.	.	.					.	.	.	.	

c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 Indikator Esensial X 12 = 36) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus :  $P / \text{Max} \times 100$

Contoh :  $28 / 36 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **77,78**

Srandakan, 8 september 2014

Mengetahui,

Guru Pembimbing SMA N 1 Srandakan

Guru Mata Pelajaran

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Nama sekolah</b>	: SMAN 1 SRANDAKAN
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (Ganjil )
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: Bola Basket
<b>Pertemuan ke</b>	:1
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit ( 1 x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti**

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

## **B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

**1.1.1.**Memelihara kesehatan tubuh.

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.

**1.2.1.**Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

**2.1.1** .menunjukkan perilaku sportif dalam permainan bola basket.

2.2. bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

**2.2.1.** Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan bola basket

2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.3.1.** Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan bola basket.

2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.4.1.**Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain permainan bola basket.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

**2.5.1.**Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan bola basket.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.6.1** menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan bola basket.

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.

**2.7.1.**Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam permainan bola basket.

**2.7.2.** Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan bola basket.

3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.

**3.1.1.** Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola basket.

4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

**4.1.1** Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bola basket.

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan bola basket
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan bola basket.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan bola basket dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

### **Materi Pembelajaran**

1. Bola Basket
2. Shooting (memasukan bola ke ring)
3. Dribbling (menggiring bola)
4. Permainan bola basket modifikasi.

### **D. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan Saintifik
2. Model Problem Based Learning

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

#### **1. Media**

- Gambar-gambar gerakan shooting dribbling bola pada bola basket.
- TV/Video tentang aktifitas bola basket
- Lapangan bola basket

## 2. Alat dan bahan

- Laptop
- LCD
- Bola Basket
- Cone
- Peluit
- Stopwatch/jam

## 3. Sumber Belajar

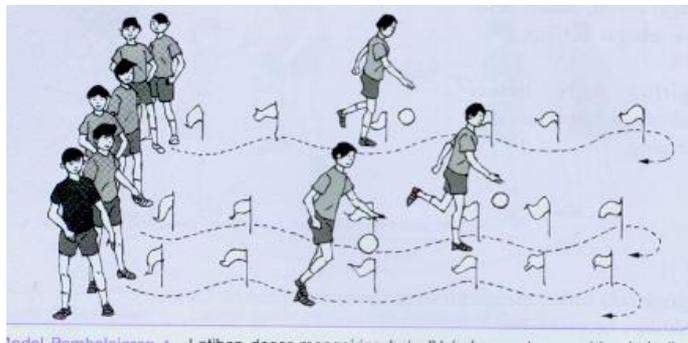
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.—Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

## F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

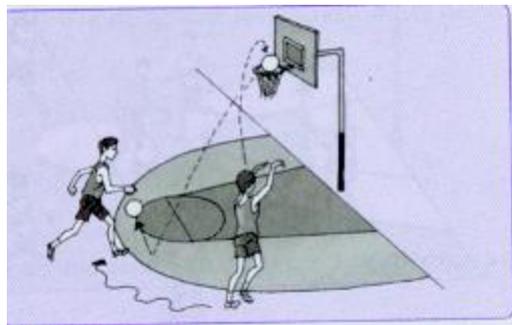
<b>KEGIATAN</b>	<b>DISKRIPSI</b>	<b>WAKTU</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dibariskan, dihitungkan, berdoa, salam, presensi.</li></ul> <p>X x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>X x x x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">G</p> <p>Keterangan :</p> <p>X : Peserta didik</p> <p>G : Guru</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li><li>• Dimulai dengan memberikan pertanyaan kepada peserta didik. Pertanyaan tersebut mengarah pada materi bola basket.<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siapa saja pemain nasional bola basket Indonesia yang kalian ketahui?</li><li>2. Apa nama induk organisasi yang menaungi bola basket di Indonesia dan internasional?</li></ol></li></ul>	<b>15 menit</b>

	<p><b>Penyampaian garis besar materi</b></p> <p><b>Rencana :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari ini kita akan belajar tentang shooting bola, menggiring bola (dribbling) dan bermain permainan sepakbola.</li> </ul> <p><b>Pemanasan</b></p> <p>Peserta didik melakukan pemanasan dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 x putaran. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan penguluran, penguatan dan permainan pemanasan, Peserta didik dengan formasi 4 bersaf.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXX X XXXXXX X XXXXXX X XXXXXX</p> <p style="text-align: center;">G</p>	
<b>inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati pertandingan bola basket melalui video dan membuat catatan tentang hasil pengamatan shooting dan dribbling</li> <li>• Peserta didik menyimak peragaan shooting dan dribbling bola basket yang dilakukan oleh peserta didik lain</li> <li>• Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang menendang dan mengontrol bola.</li> <li>• Guru memberi kesempatan kepada peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan</li> </ul> <p><b>Mencoba/Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok</li> </ul>	<b>100 menit</b>

- Peserta didik
  - a. Melakukan dribbling zigzag kedepan ke arah daerah three point.
  - b. Kemudian sesampainya di zona three point peserta didik melakukan shooting tidak harus three point.
  - c. Yang sudah melakukan shooting berjaga mengambil bola kemudian bergantian oleh pemain dibelakangnya menggiring zig-zag dan shooting.
  - d. Begitu seterusnya bergantian.



Gambar: menggiring (dribbling) bola zig-zag



Gambar: Shooting (memasukan bola ke ring)

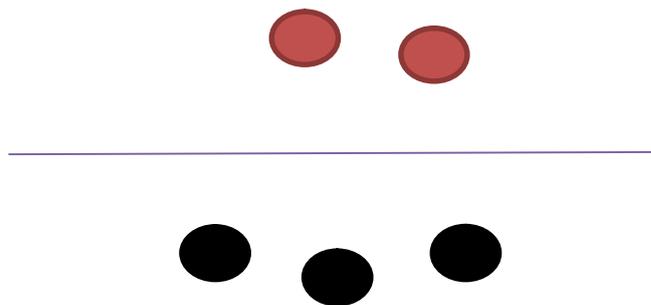
### **Mengasosiasi / Menalar**

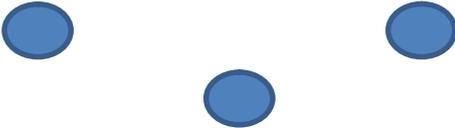
- Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepakbola dari video dengan penampilan praktek peserta didik dilapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan dalam permainan bola basket.

- Menemukan variasi pola shooting dan dribbling yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan saat melakukan variasi setiap shooting dan dribbling dengan benar dan membuat kesimpulan.
- Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik mengolah informasi dalam melakukan shooting dan melakukan dribbling dengan baik dan benar.

#### **Mengomunikasikan/Jejaring**

- Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan shooting dan dribbling dengan menggunakan tangan kiri dan kanan, sambil melakukan gerakan maju-mundur, kiri-kanan.
- Peserta didik menentukan 3 orang sebagai pemain bertahan, 3 orang sebagai pemain penyerang dan 2 pemain penerima.
- Peserta didik penyerang berusaha memberikan bola ke peserta didik penerima. Apabila bola berhasil diterima oleh pemain penerima dan pemain penerima dapat memasukan bola ke ring, maka pemain bertahan berganti menjadi pemain penyerang dan pemain penyerang menjadi pemain penerima bola.



	 <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">●</span> : Pemain penerima</li> <li><span style="color: black;">●</span> : pemain Bertahan</li> <li><span style="color: blue;">●</span> : Pemain Menyerang</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberipenilaianatahasilkerjakelompokkemajuan dankemampuan peserta didik.</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta peserta didik untuk menyimpulkan tentang shooting (memasukan bola ke ring) dan dribbling (menggiring bola) dengan baik dan benar.</li> <li>• Evaluasi tentang shooting dan dribbling.</li> <li>• Memberikan tugas pengamatan variasi latihan shooting dan dribblingpada permainan bola basket disekolah yang ada didaerahnya.</li> <li>• Menginformasikan materi yang akan datang.</li> <li>• Peserta didik dibariskan melakukan penguluran/ pendinginan, dihitung, berdoa, salam dan dibubarkan.</li> </ul>	<b>20 menit</b>

## PENILAIAN

### PERANCANGAN PENILAIAN PEMBELAJARAN PJOK

#### 1. Rubrik Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikutikegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan

saatpeserta didik pembelajaran permainan bola basket. Aspek-aspek yang dinilaimeliputi:kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikantanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didikmenunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek(√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No	Nama	Aspek yang dinilai																			
		Toleransi				Tanggung Jawab				Disiplin				Kerjasama				Sportifitas			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Jumlah Skor Maksimal		20																			

Jumlah Skor yang Diperoleh

Penilaian Afektif = \_\_\_\_\_ X 100 %

Jumlah Skor Maksimal

### 3. Instrumen Penilaian Pengetahuan

#### *Butir Soal*

Setelah mempelajari materi tentang keterampilan gerak permainan bola basket, peserta didik ditugaskan untuk mengerjakan tugas dengan rasa penuh tanggung

jawab. Dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan gerak bola basket.

1. Jelaskan bagaimana cara melakukan shooting dalam permainan bola basket?
2. Jelaskan bagaimana cara menggiring bola (dribbling) dengan tangan kanan dan kiri dalam permainan sepakbola dengan benar?

**Rubrik penilaian:** Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai **50**

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan

#### a. Ujian Praktek

No	Nama	Aspek yang dinilai (Proses)							
		Shooting (sikap tangan awalan, posisi seimbang bola di tangan, perkenaan tangan ke bola, sikap akhir/arah bola)				Dribbling (sikap badan awalan, posisi tangan,perkenaan bola,sikap akhir/arah bola.			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1									
2									
3									
4									
<b>Jumlah Skor Maksimal</b>		<b>8</b>							

#### Pedoman penilaian menendang dan mengontrol bola

- **Skor 4 = Jika dapat** mempraktikan semua rangkaian sikap awalan sampai sikap akhir dan arah bola tepat sasaran.

- **Skor 3 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian gerakan sikap awalan sampai perkenaan bola.
- **Skor 2 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian dan gerakan sikap awalan.
- **Skor 1= jika hanya dapat** mempraktikan gerakan sikap awalan.

Srandakan, 21 Juli 2014

Mengetahui Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Witarso  
NIP. 195910051985031016S

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Nama sekolah</b>	: SMAN 1 SRANDAKAN
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (Ganjil )
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: BOLA VOLLY
<b>Pertemuan ke</b>	:1
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit ( 1 x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti**

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

## **B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

**1.1.1.**Memelihara kesehatan tubuh.

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.

**1.2.1.**Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

**2.1.1** .menunjukkan perilaku sportif dalam permainan bola volly.

2.2. bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

**2.2.1.** Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan bola volly.

2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.3.1.** Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan bola volly.

2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.4.1.**Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain permainan bola volly.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

**2.5.1.**Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan bola volly.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.6.1** menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan bola volly.

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.

**2.7.1.**Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam permainan bola volly.

**2.7.2.** Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan bola volly.

3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.

**3.1.1.** Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola voli.

4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

**4.1.1** Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bola voli.

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan bola voli
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan bola voli.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan bola voli dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

### **D. Materi Pembelajaran**

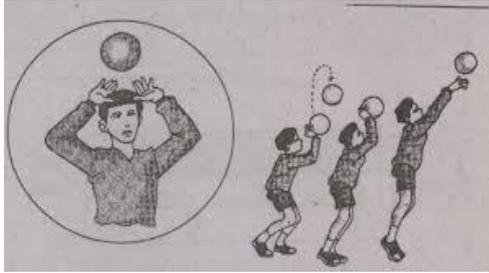
#### **1. *Passing* atas bola voli.**

*Passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman sebangunnya untuk dimainkan di lapangan sendiri

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengkang depan atau *passing* atas yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola ke arah sasaran.

##### 1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) bergerak ke arah bola danaturposisi tubuh
- (b) jemaritangan di buka
- (c) kaki dalamposisi meragang dengansantai,
- (d) tekuklutut, tahantubuh dalamposisi rendah.
- (e) pandangan ke arah bola
- (f) keduatangansiap di depandahi



## 2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

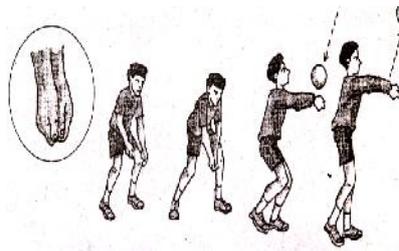
- (a) menerima bola di atasdahi
- (b) sedikitmengulurkan kaki
- (c) beratbadandialihkankedepan
- (d) perhatikan bola saatmenyentuhjaritangan
- (e) arahkan bola jauhkedepanatasdaribadan



## 2. *Passing*bawah bola voli.

*Passing*dalam permainan bolavolidalah usahaatauupaya seorang pemain bolavolidengan caramenggunakan suatuteknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepadatemanseregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (*passing* bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemendasarbagipelaksanaan operan lengandepan atau *passing* bawah yang baik adalah:

- a). Gerakan mengambil bola.
- b). Mengaturposisi.
- c). Memukul bola dan
- d). Mengarahkan bola kearahsasaran.

### 1) Persiapan (Sikapawal)

- (a) bergerak kearah bola danaturposisitubuh
- (b) genggamjemaritangan
- (c) kaki dalamposisi meragang dengansantai, bahuterbukalebar
- (d) tekuklutut, tahantubuhdalamposisi rendah.

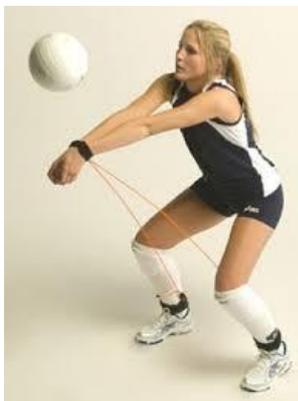
- (e) bentuk landasan dengan lengan
- (f) siku terkunci
- (g) lengan sejajar dengan paha
- (h) pinggang lurus
- (i) pandangan ke arah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di depan badan
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan ke depan
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
- (e) pukul bola jauh dari badan
- (f) pinggul bergerak ke depan
- (g) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) siku tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran



Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan Saintifik
2. Model Problem Based Learning

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

##### **1. Media**

- Gambar-gambar gerakan *passing* atas dan *passing* bawah dalam bola volly.
- TV/Video tentang aktifitas bola volly
- Lapangan bola volly

##### **2. Alat dan bahan**

- Laptop
- LCD
- Bola volly
- Net
- Cone
- Peluit
- Stopwatch/jam

### 3. Sumber Belajar

- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.—Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

### G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibariskan, dihitung, berdoa, salam, presensi.</li> </ul> <p style="text-align: center;">X x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">G</p> <p>Keterangan :</p> <p>X : Peserta didik G : Guru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Dimulai dengan memberikan pertanyaan kepada peserta didik. Pertanyaan tersebut mengarah pada materi bola volly.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siapa saja pemain bola volly Indonesia yang kalian ketahui?</li> <li>2. Apa nama induk organisasi yang menaungi bola volly di Indonesia?</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Penyampaian garis besar materi</b></p> <p><b>Rencana :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hari ini kita akan belajar tentang passing atas dan passing bawah dalam bermain permainan bola volly.</li> </ul> <p><b>Pemanasan</b></p> <p>Peserta</p>	15 menit

	<p>melakukan pemanasan dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 x putaran. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan penguluran, penguatan dan permainan pemanasan, Peserta didik dengan formasi 4 bersaf.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXX X XXXXXX X XXXXXX X XXXXXX</p> <p style="text-align: center;">G</p>	
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati pertandingan bola voli melalui video dan membuat catatan tentang hasil pengamatan dalam melakukan passing atas dan bawah.</li> <li>• Peserta didik menyimak peragaan melakukan passing atas dan passing bawah yang dilakukan oleh peserta didik lain</li> <li>• Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang passing bawah dan passing atas.</li> <li>• Guru memberi kesempatan kepada peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan.</li> </ul> <p><b>Mencoba/Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membentuk formasi saling berpasangan dengan jarak <b>3-5 meter</b>.</li> <li>• Peserta didik dalam berpasangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan passing atas kedepan dengan jarak yang sudah ditentukan.</li> <li>b. Kemudian pasangannya melakukan passing bawah.</li> <li>c. Pasangan yang sudah melakukan passing atas dan passing bawah berlari kebelakang, kemudian bergantian</li> </ul> </li> </ul>	<b>100 menit</b>

	<p>oleh pemain dibelakangnya.</p> <p>d. Begitu seterusnya bergantian.</p> <p><b>Mengasosiasi / Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola volly dari video dengan penampilan praktek peserta didik dilapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan dalam permainan bola volly.</li> <li>• Menemukan variasi pola passing atas dan passing bawah yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.</li> <li>• Peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan saat melakukan variasi setiap melakukan passing bawah dan passing atas dengan benar dan membuat kesimpulan.</li> <li>• Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik mengolah informasi dalam melakukan passing bawah dan passing atas dengan baik dan benar.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan/Jejaring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan passing atas dan passing bawah.</li> <li>• Peserta didik bermain bola volly akan tetapi hanya menggunakan paasing bawah dan passing atas.</li> <li>• Peserta didik penyerang berusaha memberikan bola ke arah musuh atau ke daerah musuh. Kelompok yang bisa memasukan bola akan mendapat point satu.</li> <li>• Kelompok terbanyak yang mendapatkan point adalah pemenangnya.</li> <li>• Guru memberipenilaian atashasilkerjakelompokkemajuan dankemampuan peserta didik.</li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta peserta didik untuk menyimpulkan tentang passing atas dan passing bawah dengan baik dan benar.</li> <li>• Evaluasi tentang passing bawah dan passing atas.</li> <li>• Memberikan tugas pengamatan variasi latihan passing bawah</li> </ul>	<p><b>20 meni t</b></p>

	<p>dan passing atas disekolah yang ada didaerahnya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menginformasikan materi yang akan datang.</li><li>• Peserta didik dibariskan melakukan penguluran/ pendinginan, dihitung, berdoa, salam dan dibubarkan.</li></ul>	
--	---	--

## **PENILAIAN**

### **PERANCANGAN PENILAIAN PEMBELAJARAN PJOK**

### 1. Rubrik Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran permainan bola voli. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

No	Nama	Aspek yang dinilai																			
		Toleransi				Tanggung jawab				Disiplin				kerjasama				Sportivitas			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
Jumlah Skor Maksimal		20																			

Jumlah Skor yang Diperoleh

Penilaian Afektif = \_\_\_\_\_ X 100 %

Jumlah Skor Maksimal

### 3. Instrumen Penilaian Pengetahuan

*Butir Soal*

Setelah mempelajari materi tentang keterampilan gerak permainan bola volly, peserta didik ditugaskan untuk mengerjakan tugas dengan rasa penuh tanggung jawab. Dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan gerak bola volly.

1. Jelaskan bagaimana cara melakukan passing atas dalam permainan bola volly?
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan passing bawah dalam permainan bola volly dengan benar.

**Rubrik penilaian:** Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai **50**

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan

#### a. Ujian Praktek

No	Nama	Aspek yang dinilai ( Proses )							
		<b>Passing bawah</b> (sikap badan awalan, sikap kaki awalan, sikap tangan awalan, perkenaan bola dengan tangan, dan arah datangnya boal				<b>Paasing atas</b> (sikap awalan bada, kaki, tangan, perkenaan bola di telapak tanganya. Sikap akhir?arah bola			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.									
<u>2.</u>									
3.									
<u>4.</u>									
JumlahSkor Maksimal		8							

**Pedoman penilaian menendang dan mengontrol bola**

- **Skor 4 = Jika dapat** mempraktikan semua rangkaian sikap awalan sampai sikap akhir dan arah bola tepat sasaran.
- **Skor 3 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian gerakan sikap awalan sampai perkenaan bola.
- **Skor 2 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian dan gerakan sikap awalan.
- **Skor 1= jika hanya dapat** mempraktikan gerakan sikap awalan.

Srandakan, 2 Julli 2014

Mengetahui Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Witarso  
NIP. 195910051985031016S

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Sekolah</b>	: SMAN 1 SRANDAKAN
<b>Kelas/Semester</b>	: XI/ 1 (Ganjil )
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: Aktivitas Kebugaran
<b>Pertemuan ke</b>	:1
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit ( 2 x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti :**

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

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator:**

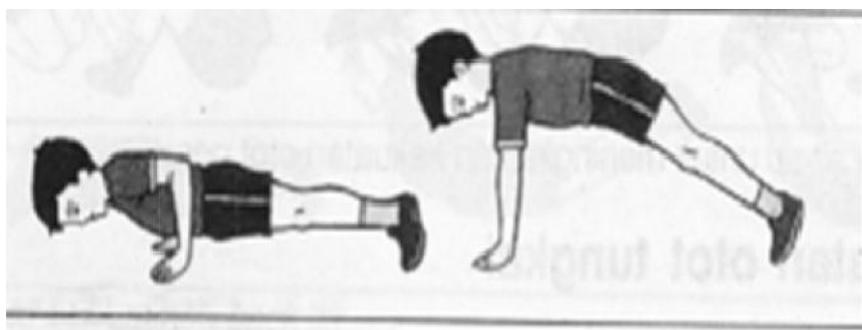
- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
  - 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
  - 2.1.1 Menghargai teman dan lawan
  - 2.1.2 Menerima kekalahan
  - 2.1.3 Mentaati peraturan permainan

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
- 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
- 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
- 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.3.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
- 2.3.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.
- 4.1 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.
- 4.1.1. Menjelaskan konsep gerak fundamental latihanteknik push up
- 4.1.2. Melakukan sikap awal push up (kaki, tangan, dan posisibadan).
- 4.1.3. Mengidentifikasi rangkaian gerak push up
- 4.1.4. Melakukan gerakan push up (kaki, tangan, dan posisibadan)
- 4.1.5. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikapakhir push up
- 4.1.6. Melakukan analisisgerakan passing bawahdalampermainan

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

##### **1. Push up**

- Untuk putra : Siswa mengambil posisi telungkup kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu. Turunkan badan sampai menyentuh matras/lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai posisi semula.
- Untuk putri : Siswa mengambil posisi tengkurap lutut ditekuk, tangan lurus terbuka selebar bahu, berat badan di sangga lengan. Turunkan badan sampai menyentuh matras/lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai posisi semula.



## 2. *Sit Up*

- Siswa berbaring telentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip di belakang kepala sebagai alas. Kedua lengan merapat di lantai, kedua kaki terbuka lebih kurang 30 cm dan kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90 derajat.
- Seorang siswa berlutut di depan siswa yang menjadi testee, membantu menekan kedua kakinya untuk menjaga agar kedua tumit tetap berhubungan dengan lantai.
- Dengan aba-aba “Ya”, siswa (testee) berusaha duduk sambil menyentuh kedua lutut dengan sikunya
- Selanjutnya siswa (testee) kembali ke sikap semula.

### *Catatan :*

- Jari-jari tangan harus tetap bersilang selip dan melekat pada tengkuk selama tes berlangsung.
- Selama latihan berlangsung, lutut tetap seperti semula.
- Kedua siku tidak boleh ikut membantu menolak.
- Gerakan yang betul apabila kedua siku menyentuh/melewati kedua lutut.



### 3. *Lompat bilah bambu*

- Maju mundur melewati bilah bambu dengan menggunakan dua kaki.

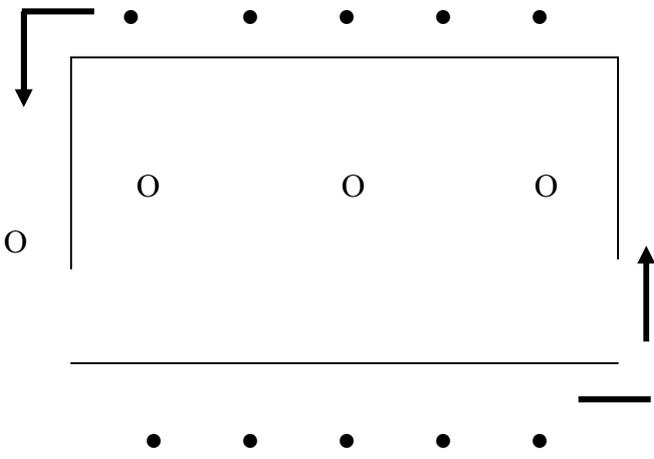


#### E. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Resiprocal

#### F. Kegiatan Pembelajaran

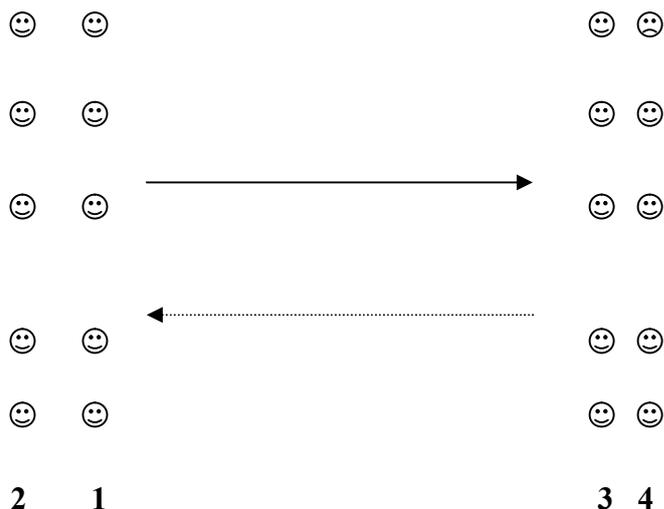
KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dibariskan bersyaf, berhitung, berdo'a dan absensi.</li><li>• Siswa melakukan penguluran dan peregangan dari gerakan kepala, tangan, pinggang, dan gerakan kaki.</li><li>• Menemukan sarang : Cara bermain : seluruh anak berlari melingkari di seputar arena bermain. Pada saat aba-aba yang diberikan guru, siswa berlari kearah olahop yang diletakkan di tengah lapangan permainan. Siswa menginjakkan salah satu kakinya ke dalam olahop (sesuai perintah guru, misalnya berlima, berdua, dstnya). Siswa yang salah satu kakinya tidak berada dalam olahop berlari melingkari temannya yang menginjak olahop.</li></ul>	<b>30 menit</b>

		
<p style="text-align: center;"><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati gerakan push up, sit up, dan lompat bilah bambu melalui video atau media gambar.</li> <li>• Peserta didik menyimak peragaan gerakan push up, sit up, dan lompat bilah bambu yang dilakukan oleh peserta lainnya.</li> <li>• Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang push up, sit up, dan lompat bilah bambu.</li> <li>• Guru memberi kesempatan kepada peserta didik yang lain untuk berpendapat atau menjawab pertanyaan.</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdasarkan hasil video atau gambar tentang push up, sit up, dan lompat bilah bambu dengan penampilan praktek peserta didik di lapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan dalam kebugaran jasmani.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>85 menit</b></p>

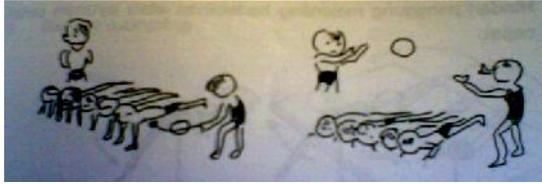
- Peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan saat melakukan gerakan push up, sit up, dan lompat bilah bambu.
- Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik dalam melakukan gerakan push up, sit up, dan lompat bilah bambu.

**Mengkomunikasikan**

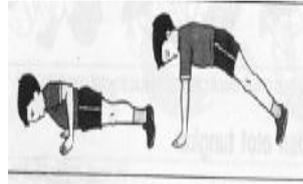
- Setiap peserta didik diminta untuk menyimpulkan tentang kebugaran jasmani dengan push up, sit up, dan lompat bilah bambu.
- Secara bergiliran peserta didik diberi kesempatan memperagakan push up, sit up, dan lompat bilah bambu.
- Siswa berbaris empat bersyaf berhadapan, dibagi menjadi kelompok barisan 1, 2, 3, dan 4. Secara bergantian siswa berlari ke arah pasangan di depannya, kemudian melakukan gerakan berlari memegang garis bolak balik, lari maju mundur disekitar garis, bermain dorong kereta, berlari engklek, Kemudian kembali ke tempat semula.



- Siswa melakukan latihan push up : bola digelundungkan di bawah sekelompok siswa yang telungkup, sehingga siswa harus mengangkat badannya bersamaan.



- Siswa melakukan latihan push up perorangan



- Siswa melakukan latihan sit up berpasangan



- Siswa melakukan latihan Lompat bilah bambu dengan dua kaki maju mundur.



**Penutup**

- Siswa melakukan penguluran di tempat yang teduh (sendiri atau berpasangan)
- Siswa melakukan permainan kata berantai
- Berkumpul dan mendengarkan evaluasi pembelajaran
- Menugaskan siswa untuk merangkum
- Berdo'a

**20 Menit**

## G. Sumber bahan dan Alat

- ❖ Sumber : Kurikulum 2013, Buku Penjasorkes Ganesa, Erlangga dan Pengembangan Guru.Tiga serangkai
- ❖ Alat/Media : Bola plastik, bola voli, bangku (boks), simpai dan pluit, matras, stop watch

## H. Penilaian

### Teknik dan Bentuk Penilaian

### I. Penilaian Pengetahuan

#### 1) 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 portofolio!

#### 2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan latihan sit-up untuk meningkatkan kekuatan otot perut!
2. Jelaskan cara melakukan latihan push-up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan!
3. Jelaskan cara melakukan latihan back-up untuk meningkatkan kekuatan otot punggung!
4. Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan untuk meningkatkan kelenturan otot!
5. Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan!

#### Rubrik Penilaian Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	$\Sigma$	
1.	Jelaskan cara melakukan latihan sit up untuk meningkatkan kekuatan otot perut!						
2.	Jelaskan cara melakukan latihan push up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan !						
3.	Jelaskan cara melakukan latihan back up untuk meningkatkan kekuatan otot punggung !						
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan						

	untuk meningkatkan kelenturan otot!						
5.	Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan !						

3) Kriteria Penilaian Pengetahuan (Pemahaman)

- ❖ Skor 4 : Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang kelenturan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan.
- ❖ 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

**II. Penilaian Keterampilan**

1) Petunjuk Penilaian

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

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Lakukan latihan kekuatan otot!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

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

2. Lakukan latihan daya otot!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian <b>Produk</b> (Tes	Nilai Akhir	Keterangan
<b>Penilaian Proses</b>					
Gerakan	Proses	Sikap akhir			

awalan gerakan (Skor 3)	melakukan gerakan (Skor 4)	gerakan (Skor 3)	Angkat badan/Pull up		

3. Lakukan latihan daya tahan aerobik! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk	Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)	(Tes lari 2,4 km)		

4. Lakukan latihan kelenturan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk	Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)	(Tes merengut kaki)		

5. Lakukan tes kebugaran jasmani untuk peserta didik SMP yang terdiri dari : (1) Lari cepat 60 meter, (2) angkat tubuh/60 detik, (3) baring duduk 60 detik, (4) lompat tegak, (5) lari jauh 1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan banyaknya dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak		Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			

Gerakan awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)	<b>Produk</b> (Tes TKJI SMA)		

### 3) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

#### a) 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 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

**Skor 1** jika : hanya satu kriteria dilakukan secara benar

**Skor 0** jika : tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

##### ❖ Sikap 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 secara benar

**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

##### ❖ Sikap 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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor maksimal}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

b) Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Push-up).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... > 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

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Sit-up)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... > 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

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Pull-up)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... > 15 kali	.... > 10 kali	100%	Sangat Baik
12- 14 kali	8 – 9 kali	90 %	Baik
9 – 11 kali	6 – 7 kali	80%	Cukup
6 – 8 kali	4 – 5 kali	70 %	Kurang
..... < 6 kali	..... < 4 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi daya tahan aerobik (Lari 1000 m untuk puteri dan 1.200 m untuk putera)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... < 3.00 menit	.... < 3.00 menit	100%	Sangat Baik
3.01- 3.30 menit	3.01- 3.30 menit	90 %	Baik
3.31 – 4.00 menit	3.31 – 4.00 menit	80%	Cukup
4.01 – 4.30 menit	4.01 – 4.30 menit	70 %	Kurang
..... > 4.30 menit	..... > 4.30 menit	60%	Kurang Sekali

### III. Penilaian Perilaku

#### 1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

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

#### 2) Rubrik Penilaian Perilaku

Prilaku yang dinilai	Cek (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

#### IV. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	

Srandakan, 10 September 2014

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Drs. Witaso  
NIP. 195910051985031016

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Sekolah : SMA N 1 SRANDAKAN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : XI / 1 (Ganjil)  
Pertemuan ke- : 1 (Satu)  
Waktu : 3 x 45 menit (2 x pertemuan)  
Materi Pembelajaran : Renang Gaya Crawl

**A. Kompetensi Inti :**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasam, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cermin bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan keingintahuannya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, Menalar, dan menyaji dalam ranah dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

**B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. \*

4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).\*

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menunjukkan sikap saling menghargai dalam melakukan aktivitas pembelajaran.
4. Mampu menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar renang gaya dada (Crawl) untuk tindakan penyelamatan.
5. Mampu mempraktikkan rangkaian gerakan teknik renang gaya dada (Crawl) untuk penyelamatan.

### **D. Tujuan Pembelajaran :**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Menjelaskan cara melakukan gerak dasar teknik renang gaya *Crawl* untuk penyelamatan.
5. Melakukan dasar fundamental teknik renang gaya *Crawl* untuk penyelamatan.

### **E. Materi Pembelajaran**

Pembelajaran gerak dasar teknik renang gaya *Crawl* untuk penyelamatan.

### **F. Metode Pembelajaran**

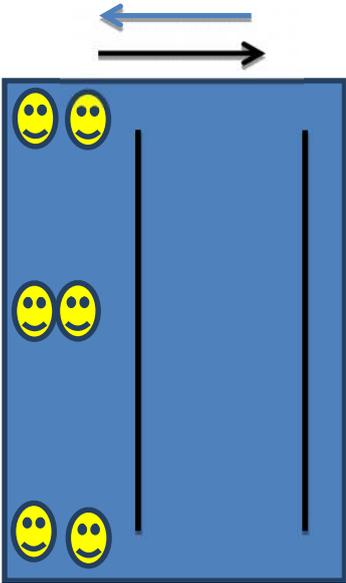
1. Pendekatan saintifik
2. Metode : Pembelajaran penemuan (Discovery Learning) dan resiprokal/timbal balik)

### **G. Alat, Bahan, Media, dan Sumber Belajar**

- Kolam Renang

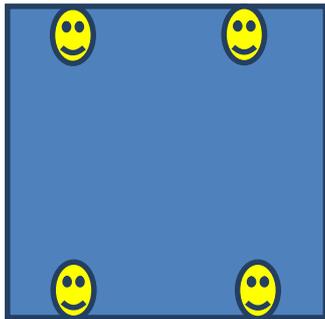
- pelampung
- Media (gambar)
- Peluit
- Stopwatch
- Sumber :BukuPenjasorkes SMA kelas X.

### H. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Gambar	Kegiatan	Alokasi waktu
1.	<p style="text-align: center;">☺ XXXXXX XXXXXX</p> <p>Keterangan : ☺ : guru X : pesertadidik</p>  <p>Keterangan : ☺ : peserta didik ■ : Kolam Renang</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Pendahuluan</b> Peserta didik dibariskan, kemudian dipimpin untuk berdoa, dan presensi lalu dilanjutkan dengan apersepsi atau penjelasan secara singkat tentang materi yang akan diajarkan. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan.</li> </ul> <p><b>Pemanasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Statis</b></li> <li>○ <b>Dinamis</b></li> </ul> <p><b>Cara bermain :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik berada didalam kolam kedalaman 1 meter</li> </ul> <p>Cara melakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didikberpasangan</li> <li>○ Setiap pasangan akan melakukan lomba renang yang dimodifikasi</li> <li>○ Dalam lomba ini perenang akan dibantu oleh pasangannya untuk berpegangan dan pasangan berjalan menuju batas yang sudah ditentukan.</li> <li>○ Setelah sampai ke batas yang sudah ditentukan maka perenang bergantian berjalan dan membantu perenang yang tadinya berjalan untuk kembali ke batas yang tadinya untuk <i>star</i>.</li> <li>○ Pemenang dalam permainan ini yaitu pasangan yang sampai atau kembali ke garis batas yang sudah ditentukan dalam waktu sesingkat-singkatnya.</li> <li>○ Pasangan yang kalah maka akan mendapat sebuah hukuman.</li> </ul> <p><b>Inti</b> <b>Mengamati</b> Peserta didik melihat gambar salah satu</p>	25menit

2.

A B



Keterangan :

 : Peserta didik yang berpasangan.

gaya renang (crawl).

o **Permainan 1 / pembelajaran 1**

**Peraturan:**

- o Peserta didik dibagi berpasangan.
- o Masing-masing pasangan bersebrangan memanfaatkan lebar kolam renang.
- o Peserta didik ketika mengalami kelelahan ketika berenang maka dapat beristirahat terlebih dahulu kemudian melanjutkan untuk berenang.
- o Untuk memulai pembelajaran atau permainan ini, peserta didik berenang ke arah pasangannya menggunakan gaya *crawl* perenang yang sudah sampai segera menyentuh pasangannya agar perenang kedua dapat berenang ke garis finish (renang estafet).
- o Pemenang mendapatkan sebuah hadiah diakhir pembelajaran.

**Menanya / Mempertanyakan**

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan pembelajaran ini :

**Pertanyaan:**

- o Bagaimana posisi kepala saat mengambil nafas pada gaya *crawl* ?

Jawab :

Saat melakukan pengambilan nafas dalam gaya renang *crawl* yaitu posisi kepala berpaling ke salah satu sisi kanan atau kiri yang tadinya ketika berenang wajah menghadap air dengan bersamaan posisi lengan ke luar dari air. Membuang nafas ketika posisi wajah didalam air sedangkan untuk mengambil nafas ketika berpaling ke salah satu sisi.

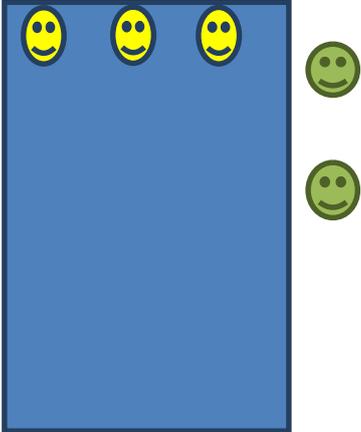
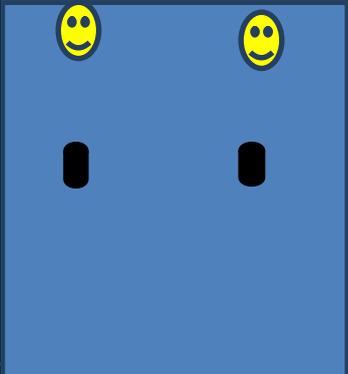
**Mencoba**

Pendekatan Taktik (Practice)

Dalam kelompok kecil peserta didik :

- o Mencoba melakukan gerakan renang gaya *Crawl* untuk lebih menguasai teknik berenang.
- o Dilakukan berulang-ulang agar peserta

95 menit

<p>3.</p>	  	<p>didik dapat memahami gerakan dalam gaya <i>crawl</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan renang gaya <i>crawl</i> (penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya).</li> <li>○ Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya.</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik dapat berfikir dengan cepat ketika akan melakukan pengambilan nafas saat berenang menggunakan gaya <i>crawl</i></li> <li>○ Peserta didik harus dapat menalar untuk melakukan gerakan yang benar untuk berenang gaya <i>crawl</i>.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Permainan 2/ pembelajaran 2</i></li> </ul> <p><i>Peraturan permainan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik dibariskan bersaf didalam air.</li> <li>○ Peserta didik berenang mengambil botol yang diletakkan ditengah kolam.</li> <li>○ Diharapkan peserta didik dapat berenang mengambil botol.</li> <li>○ Sebagai upaya melakukan penyelamatan kecelakaan di air.</li> <li>○ Setelah mengambil botol peserta didik membawa botol berenang ketepi kolam dengan botol yang dipegang.</li> </ul> <p><b>Penutup</b></p> <p><b>Permainan “selenco”</b></p> <p><i>Peraturan permainan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik hanya menyebutkan kata-kata dari guru namun kata-kata tersebut lawan kata dari yang disebutkan guru.</li> <li>○ Peserta didik dibariskan, dilanjutkan pendinginan statis dan sharing mengenai masalah pembelajaran yang sudah dilakukan.</li> </ul> <p>Kemudian siswa di siswadiasikan, berhitung, berdoa, lalu di bubarkan.</p>	<p>15 menit</p>
-----------	---	--	-----------------

<p>Keterangan :</p>  : Peserta didik  : Kolam  : Botol   XXXXXXXX XXXXXXXX Keterangan :  : guru  X : Pesertadidik		
--	--	--

### A. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> ➤ Penampilan bermain permainan <b>Aspek Kognitif</b> • Memahami taktik mencetak angka <b>Aspek Afektif</b> • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian	Tes praktik (Kinerja)  Tes lisan  Tes observasi	Lembar pengamatan  Lembar pertanyaan kuis  Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Membuat keputusan</li> <li>• Mendukung</li> <li>• Bagaimanakah cara efektif mencetak angka?</li> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Teknik

#### 2. Rubrik Penilaian



Bagaimana posisi kepala berenang?				
Mengapakaki tidak ditekuk ketika melakukan renang gaya crawl ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Srandakan, 10 September 2014

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Drs. Witarso  
NIP. 195910051985031016

Setia Widya Utama  
NIM. 11601244027

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Nama sekolah</b>	: SMA N 1 SRANDAKAN
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (Ganjil )
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/Topik</b>	: Sepak Bola
<b>Pertemuan ke</b>	: 1
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit ( 2 x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti**

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

## **B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

**1.1.1.** Memelihara kesehatan tubuh.

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.

**1.2.1.** Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

**2.1.1** .menunjukkan perilaku sportif dalam permainan sepakbola.

2.2. bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

**2.2.1.** Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan sepakbola.

2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.3.1.** Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan sepakbola.

2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.4.1.** Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

**2.5.1.** Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan sepakbola.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.6.1** menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola.

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.

**2.7.1.** Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam permainan sepakbola.

**2.7.2.** Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan sepakbola.

3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.

**3.1.1.** Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepakbola.

4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

**4.1.1** Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan sepakbola.

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan sepakbola
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan sepakbola.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan sepak bola dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

### **D. Materi Pembelajaran**

1. Sepakbola
2. Menendang.
3. Menghentikan bola (control).
4. Permainan sepakbola modifikasi.

### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan Saintifik
2. Model Problem Based Learning

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

#### **1. Media**

- Gambar-gambar gerakan shooting, control bola dalam sepakbola.
- TV/Video tentang aktifitas sepakbola.
- Lapangan Sepakbola.

## 2. Alat dan bahan

- Laptop
- LCD
- Bola Sepak
- Tiang Gawang
- Cone
- Peluit
- Stopwatch/jam

## 3. Sumber Belajar

- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.—Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

## G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dibariskan, dihitung, berdoa, salam, presensi.  X x x x x x x x x x x x x x x x X x x x x x x x x x x x x x x x  G  Keterangan : X : Peserta didik G : Guru</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan</li></ul>	<b>15 menit</b>

pembelajaran

- Dimulai dengan memberikan pertanyaan kepada peserta didik. Pertanyaan tersebut mengarah pada materi sepakbola.

1. Siapa saja pemain timnas sepakbola Indonesia yang kalian ketahui?
2. Apa nama induk organisasi yang menaungi sepakbola di Indonesia, dan dimana berdirinya?

### **Penyampaian garis besar materi**

#### **Rencana :**

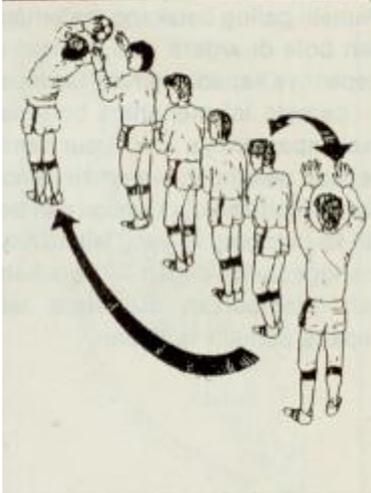
- Hari ini kita akan belajar tentang shooting bola mengontrol bola dan bermain permainan sepakbola.

#### **Pemanasan**

Peserta didik melakukan pemanasan dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 x putaran. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan penguluran, penguatan dan permainan pemanasan, Peserta didik dengan formasi 4 bersaf.

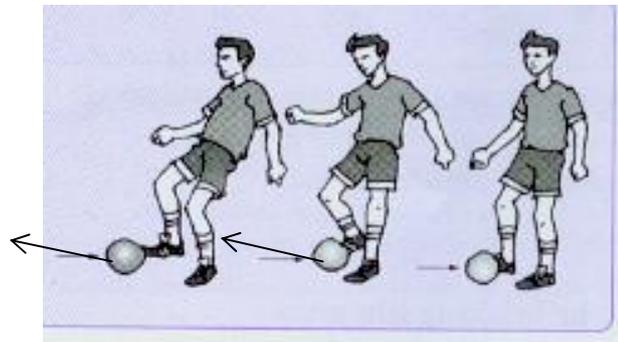
X X X X X X X  
X X X X X X X  
X X X X X X X  
X X X X X X X

G

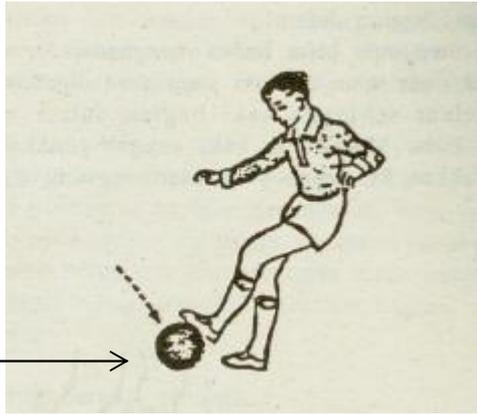
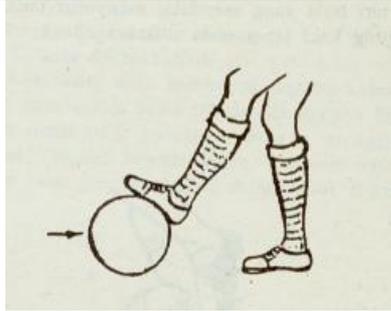
		
<p><b>Inti</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati pertandingan sepakbola melalui video dan membuat catatan tentang hasil pengamatan menendang dan mengontrol bola.</li> <li>• Peserta didik menyimak peragaan menendang bola passing dan mengontrol bola yang dilakukan oleh peserta didik lain</li> <li>• Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang menendang dan mengontrol bola.</li> <li>• Guru memberi kesempatan kepada peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan.</li> </ul>	<p><b>100 menit</b></p>

### **Mencoba/Mengumpulkan Data**

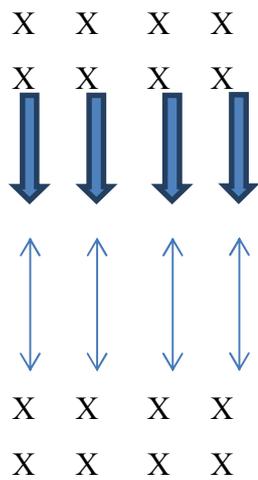
- Peserta didik membentuk formasi saling berpasangan dengan jarak **3-5 meter**.
- Peserta didik dalam berpasangan:
  - a. Menendang bola kedepan dengan jarak yang sudah ditentukan.
  - b. Kemudian pasangan yang ada didepan berlari ke tengah untuk menyambut bola dengan mengontrolnya.
  - c. Menendangnya kembali bola ke depan.
  - d. Pasangan yang sudah menendang berlari kebelakang, kemudian bergantian oleh pemain dibelakangnya mengontrol dan menendang.
  - e. Begitu seterusnya bergantian.



Gambar. Aktivitas menendang bola.



Gambar. Aktivitas Mengontrol bola



G

Keterangan:



: Control Bola



: Arah Menendang

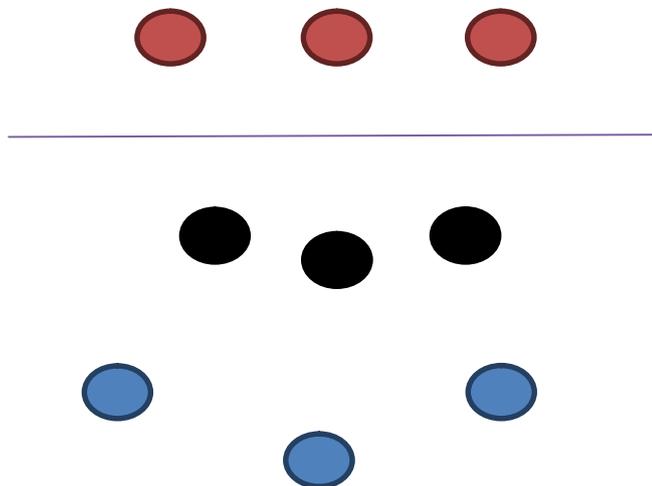
- Peserta didik setelah melakukan tendangan dan mengontrol dengan kaki kanan lakukan menendang bola dengan kaki kiri.

#### **Mengasosiasi / Menalar**

- Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepakbola dari video dengan penampilan praktek peserta didik di lapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan dalam permainan sepakbola.
- Menemukan variasi pola menendang dan control yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan saat melakukan variasi setiap menendang dan mengontrol dengan benar dan membuat kesimpulan.
- Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik mengolah informasi dalam menendang dan mengontrol bola dengan baik dan benar.

### Mengomunikasikan/Jejaring

- Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam maupun kaki bagian luar, sambil melakukan gerakan maju-mundur, kiri-kanan.
- Peserta didik menentukan 3 orang sebagai pemain penerima bola, 3 orang sebagai pemain bertahan, 3 orang sebagai pemain penyerang.
- Peserta didik penyerang berusaha memberikan bola ke peserta didik penerima bola dan berusaha agar bola tidak direbut oleh pemain bertahan. Apabila bola berhasil diterima oleh pemain penerima, maka pemain bertahan berganti menjadi pemain penyerang dan pemain penyerang menjadi pemain penerima bola.



	<p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> : Pemain penerima</li> <li> : pemain Bertahan</li> <li> : Pemain Menyerang</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok kemajuan dan kemampuan peserta didik.</li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta peserta didik untuk menyimpulkan tentang menendang dan mengontrol bola dengan baik dan benar.</li> <li>• Evaluasi tentang menendang dan mengontrol bola.</li> <li>• Memberikan tugas pengamatan variasi latihan menendang dan mengontrol bola disekolah sepakbola yang ada didaerahnya.</li> <li>• Menginformasikan materi yang akan datang.</li> <li>• Peserta didik dibariskan melakukan penguluran/ pendinginan, dihitung, berdoa, salam dan dibubarkan.</li> </ul>	<p><b>20 Menit</b></p>

**PENILAIAN  
PERANCANGAN PENILAIAN PEMBELAJARAN PJOK**

**1. Rubrik Penilaian Sikap**

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No	Nama	Aspek yang dinilai																			
		Toleransi				Tanggung jawab				Disiplin				kerjasama				Sportivitas			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Widya																				
2.	Thoriq																				
3.	Setyo																				
4.	Findhi																				
	Jumlah Skor Maksimal	20																			

Jumlah Skor yang Diperoleh

Penilaian Afektif = \_\_\_\_\_ X 100 %

Jumlah Skor Maksimal

### 3. Instrumen Penilaian Pengetahuan

#### *Butir Soal*

Setelah mempelajari materi tentang keterampilan gerak permainan sepakbola, peserta didik ditugaskan untuk mengerjakan tugas dengan rasa penuh tanggung jawab. Dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan gerak sepakbola.

1. Jelaskan bagaimana cara menendang bola dengan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dalam permainan sepakbola?
2. Jelaskan bagaimana cara mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, dengan telapak kaki, kaki bagian luar dalam permainan sepakbola dengan benar?

**Rubrik penilaian:** Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai **50**

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan

#### a. Ujian Praktek

No	Nama	Aspek yang dinilai ( Proses )							
		<b>Menendang</b> ( Sikap kaki awalan, perkenaan kaki dg bola, Sikap akhir/ Arah bola )				<b>Mengontrol</b> ( Sikap kaki awalan, perkenaan kaki dg bola, Sikap akhir/ Arah bola )			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.									
<u>2.</u>									
3.									
<u>4.</u>									
Jumlah Skor Maksimal		8							

### **Pedoman penilaian menendang dan mengontrol bola**

- **Skor 4 = Jika dapat** mempraktikan semua rangkaian sikap awalan sampai sikap akhir dan arah bola tepat sasaran.
- **Skor 3 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian gerakan sikap awalan sampai perkenaan bola.
- **Skor 2 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian dan gerakan sikap awalan.
- **Skor 1= jika hanya dapat** mempraktikan gerakan sikap awalan.

Srandakan, 21 Juli 2014

Mengetahui Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Witarso  
NIP. 195910051985031016S

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Nama sekolah** : SMAN 1 SRANDAKAN  
**Kelas/Semester** : XI / 1 (Ganjil )  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/Topik** : Sepak Bola  
**Pertemuan ke** :1  
**Waktu** : 3 x 45 menit ( 1 x pertemuan )

**A. Kompetensi Inti**

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

## **B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

**1.1.1.**Memelihara kesehatan tubuh.

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.

**1.2.1.**Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

**2.1.1** .menunjukkan perilaku sportif dalam permainan sepakbola.

2.2. bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

**2.2.1.** Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan sepakbola.

2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.3.1.** Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan sepakbola.

2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.4.1.**Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

**2.5.1.**Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan sepakbola.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

**2.6.1** menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola.

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.

**2.7.1.**Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam permainan sepakbola.

**2.7.2.** Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan sepakbola.

3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.

**3.2.1.** Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan soft ball.

4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

**4.1.1** Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan soft ball.

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan soft ball
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan soft ball.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan soft ball dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

### **D. Materi Pembelajaran**

1. Soft ball
2. Melempar
3. Menangkap
4. Permainan soft ball

### **D. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan Saintifik
2. Model Problem Based Learning

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

#### **1. Media**

- Gambar-gambar gerakan lempar, tangkap, dan memukul
- TV/Video tentang aktifitas soft ball
- Lapangan Sepakbola.

## 2. Alat dan bahan

- Laptop
- LCD
- Bola soft ball
- Glaf
- Cone
- Peluit
- Stopwatch/jam

## 3. Sumber Belajar

- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.—Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

## F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dibariskan, dihitung, berdoa, salam, presensi.</li></ul> <p>X x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>X x x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>G</p> <p>Keterangan :</p> <p>X : Peserta didik</p> <p>G : Guru</p>	<b>15 menit</b>

- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Dimulai dengan memberikan pertanyaan kepada peserta didik. Pertanyaan tersebut mengarah pada materi soft ball.
  1. Adakah pemain soft ball dari Indonesia? Sebutkan!
  2. Apa nama induk organisasi yang menaungi soft ball di Indonesia?

**Penyampaian garis besar materi**

**Rencana :**

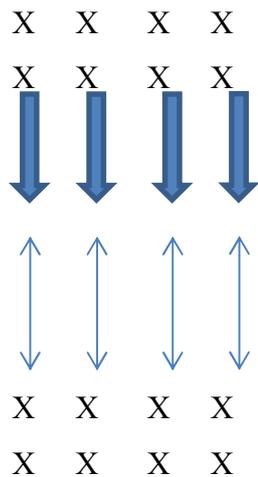
- Hari ini kita akan belajar tentang lempar, tangkap dan memukul serta bermain permainan soft ball

**Pemanasan**

Peserta didik melakukan pemanasan dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 x putaran. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan penguluran, penguatan dan permainan pemanasan. Peserta didik dengan formasi 4 bersaf.

X XXXXXX  
 X XXXXXX  
 X XXXXXX  
 X XXXXXX

<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati pertandingan soft ball melalui video dan membuat catatan tentang hasil pengamatan melempar dan menangkap bola soft ball.</li> <li>• Peserta didik menyimak peragaan melempar dan menangkap yang dilakukan oleh peserta didik lain</li> <li>• Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang melempar dan menangkap.</li> <li>• Guru memberi kesempatan kepada peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan.</li> </ul> <p><b>Mencoba/Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibagi menjadi empat yaitu kelompok A, B, C, D</li> <li>• Peserta didik dalam berpasangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik mengambil jarak dengan satu kelompoknya masing-masing 3 meter.</li> <li>b. Melempar kedepan dengan jarak yang sudah ditentukan.</li> <li>c. Kemudian pasangan yang ada di depan berusaha menangkap menggunakan glaf.</li> <li>d. Begitu seterusnya bergantian.</li> </ul> </li> </ul>	<b>100 menit</b>
-------------	--	------------------



G

Keterangan:

 : jarak

 : Arah lemparan

**Mengasosiasi / Menalar**

- Membandingkan hasil pengamatan pertandingan soft ball dari video dengan penampilan praktek peserta didik dilapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan dalam permainan ssoft ball.
- Menemukan variasi pola melempar dan menangkap yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didikmenganalisis kekuatan dan kelemahan saat melakukan variasi setiap melempar dan menangkap dengan benar dan membuat kesimpulan.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik mengolah informasi dalam melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan/Jejaring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergiliran setiap kelompok diberi kesempatan mempragakan latihan melempar dan menangkap pada tehnik dasar soft ball.</li> <li>• Peserta didik menentukan 3 orang sebagai pemain pemukul, 3 orang sebagai pemain penangkap, 3 orang sebagai pemain pelempar.</li> <li>• Peserta didik penyerang berusaha memberikan bola ke peserta didik pemukul bola dan berusaha agar bola dapat di pukul.. Apabila bola berhasil dipukul oleh pemain pemukul, maka pemain bertahan berganti menjadi pemain penyerang dan pemain penyerang menjadi pemain pemukul bola.</li> <li>• Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok kemajuan dan kemampuan peserta didik.</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta peserta didik untuk menyimpulkan tentang melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar.</li> <li>• Evaluasi tentang melempar dan menangkap bola.</li> <li>• Memberikan tugas pengamatan variasi latihan melempar dan menangkap bola disekolah yang ada didaerahnya.</li> <li>• Menginformasikan materi yang akan datang.</li> <li>• Peserta didik dibariskan melakukan penguluran/ pendinginan, dihitung, berdoa, salam dan dibubarkan.</li> </ul>	<b>20 Menit</b>

## PENILAIAN

### PERANCANGAN PENILAIAN PEMBELAJARAN PJOK

#### 1. Rubrik Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

No	Nama	Aspek yang dinilai																			
		Toleransi				Tanggung jawab				Disiplin				kerjasama				Sportivitas			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
<u>2.</u>																					
3.																					
<u>4.</u>																					
Jumlah Skor Maksimal		20																			

Jumlah Skor yang Diperoleh

Penilaian Afektif = \_\_\_\_\_ X 100 %

Jumlah Skor Maksimal

### 3. Instrumen Penilaian Pengetahuan

#### *Butir Soal*

Setelah mempelajari materi tentang keterampilan gerak permainan soft ball, peserta didik ditugaskan untuk mengerjakan tugas dengan rasa penuh tanggung jawab. Dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan gerak sepakbola.

1. Jelaskan bagaimana cara melempar bola soft ball dalam permainan soft ball?
2. Jelaskan bagaimana caramenangkap bola soft ball menggunakan glaft dalam permainan soft ball dengan benar?

**Rubrik penilaian:** Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai **50**

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan

#### a. Ujian Praktek

No	Nama	Aspek yang dinilai ( Proses )							
		<b>Melempar</b> ( Sikap kaki awalan, posisi badan, sikap tangan saat memegang bola, Sikap akhir/ Arah bola )				<b>Menerima</b> ( Sikap kaki awalan, perkenaan bola di glaft, Sikap akhir/ Arah bola )			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.									
<u>2.</u>									
3.									
<u>4.</u>									
JumlahSkor Maksimal		8							

### **Pedoman penilaian menendang dan mengontrol bola**

- **Skor 4 = Jika dapat** mempraktikan semua rangkaian sikap awalan sampai sikap akhir dan arah bola tepat sasaran.
- **Skor 3 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian gerakan sikap awalan sampai perkenaan bola.
- **Skor 2 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian dan gerakan sikap awalan.
- **Skor 1= jika hanya dapat** mempraktikan gerakan sikap awalan.

Srandakan, 21 Juli 2014

Mengetahui Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Witarso  
NIP. 195910051985031016S

Dra. Mimik Yuniastuti  
NIP. 195606161983032005