

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
MTs NEGERI GODEAN



DISUSUN OLEH :

Bakhrudin Al Ayubi

13601241138

PJKR

PUSAT PENGEMBANGAN PPL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMIN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan dan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di MTs Negeri Godean :

Nama : Bakhrudin Al Ayubi

NIM : 13601241138

Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

telah melaksanakan PPL di MTs N Godean dari tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan secara singkat tercantum dalam laporan ini.

Yogyakarta, 15 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or
NIP. 197702182008011002

Furqan Nur Wahyu, S.Pd.Jas
NIP. 19790621 200501 1 005

Mengetahui,



Kepala Sekolah
MTs Negeri Godean

Drs. H. Zuliadi, M. Ag
NIP. 19620727 198803 1 003

Koordinator PPL Sekolah
MTs Negeri Godean

Drs. Suritno, M.Si
NIP. 19671024 199503 1 001

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, atas segala keridhoan dan karunia-Nya sehingga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MTs N Godean dapat dilaksanakan dengan optimal serta dapat tersusunnya laporan PPL ini. Tujuan penyusunan laporan PPL ini adalah guna memberikan gambaran secara lengkap tentang kegiatan PPL yang telah dilaksanakan oleh praktikan MTS N Godean.

Penyusun mengucapkan terima kasih karena atas bimbingan serta arahan dari berbagai pihak, pelaksanaan hingga penyusunan laporan ini dapat terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan PPL, yakni kepada:

1. Segenap Pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Pimpinan LPPM Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Dr. Marzuki M.Ag. selaku dosen pembimbing pamong Mts N Godean.
3. Pak Hedi Ardiyanto H.,S.Pd .M.Or. selaku dosen pembimbing PPL Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNY 2016 yang membimbing dan mengarahkan mahasiswa/praktikan dalam pelaksanaan kegiatan PPL di MTS N Godean
4. Bapak Drs. Zuliadi, M.Ag., selaku Kepala Sekolah MTS N Godean yang telah menerima, memfasilitasi, dan membimbing praktikan dengan baik
5. Bapak Furqan Nur Wahyu,S.Pd.Jas selaku guru pembimbing PenjasMTS N Godean yang telah membimbing, mengarahkan, mengkoreksi, dan mendidik praktikan dengan penuh kesabaran, kelembutan, dan kearifan.
6. Bapak Drs. Suritno, M.Si selaku koordinator PPL atas bimbingan, koreksi, dan arahan dalam semua kegiatan PPL di MTS N Godean.
7. Bapak dan Ibu guru serta karyawan MTS N Godean yang telah memberi banyak masukan, nasehat agar penulis dapat menjadi guru yang berbudi pekerti luhur dan menjadi penutan bagi peserta didik.
8. Siswa dan Siswi MTS N Godean yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan PPL UNY 2016
9. Semua pihak yang telah membantu kegiatan PPL hingga penyusunan laporan PPL

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan laporan yang penulis buat. Akhir kata, semoga laporan PPL ini bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 15 September 2016

Penulis, Bakhrudin Al Ayubi

NIM. 13601241138

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	
Halaman Pengesahan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi.....	iii
Daftar Lampiran.....	iv
Abstrak	v
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	1
C. Manfaat.....	2
D. Pelaksanaan	3
E. Analisis Situasi.....	3
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan Program PPL.....	8
B. Pelaksanaan Program	9
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	12
BAB III. PENUTUP	
A. Simpulan.....	14
B. Saran.....	15
C. Daftar Pustaka	16
Lampiran	17

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matrik Program Kerja
2. Serapan Dana
3. Catatan Mingguan
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
5. Dokumentasi

PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) 2016

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Bakhrudin Al Ayubi

Lokasi MTs Negeri Godean

ABSTRAK

Praktik pengalaman lapangan (PPL) merupakan program yang wajib dilaksanakan oleh mahasiswa program pendidikan. Program PPL ini dimulai dengan melakukan pemilihan sekolah, observasi, pembekalan dan pelaksanaan. Program PPL dilaksanakan selama dua bulan.. Kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan mengajar dan non mengajar Mts Negeri Godean merupakan salah satu sekolah yang menjadi tempat praktik pengalaman lapangan. Mts Negeri Yogyakarta merupakan sekolah menengah pertama yang terdapat di Klaci, Sidoagung Sleman. Masing-masing terdiri dari empat kelas untuk kelas VII, VIII, dan IX. Dalam hal ini, siswa merupakan sasaran kegiatan PPL. Adapun penilaian mencakup karakter siswa, minat belajar, serta hasil belajarnya. Berdasarkan hasil pengamatan kondisi yang telah dilaksanakan, mahasiswa PPL merumuskan dan merancang berbagai program yang akan dilaksanakan selama kegiatan PPL berlangsung. Program yang direncanakan berhasil dilaksanakan dengan baik. Ada berbagai indikator yang menunjukkan keberhasilan pelaksanaan program PPL UNY Tahun 2016 di Mts N Godean. Berbagai keberhasilan ini dikarenakan koordinasi yang baik antara sekolah dengan mahasiswa PPL UNY 2016 serta antar Mahasiswa PPL Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNY yang telah mengantarkan keterlaksanaan program PPL UNY 2016 di Mts N Godean.

Kata kunci : PPL UNY 2016, Mts N Godean

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sesuai dengan Tri Dharma perguruan tinggi yang ketiga yaitu pengabdian kepada masyarakat, maka tanggung jawab seorang mahasiswa setelah menyelesaikan tugas belajar di kampus adalah mentransfer, mentransformasikan, dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dalam kampus kepada masyarakat. Sebagai mahasiswa dari perguruan tinggi yang berbasis program studi pendidikan, bentuk pengabdian kami kepada masyarakat adalah berperan serta dalam usaha memajukan masyarakat sebagai sumber daya manusia Indonesia melalui usaha peningkatan mutu pendidikan. Salah satu wadah untuk mengaplikasikan program pengabdian ini adalah program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL).

PPL merupakan sarana bagi mahasiswa untuk berperan sebagai mediator dan inovator dalam proses belajar mengajar di sekolah, terutama di MTs Negeri Godean, sehingga implementasi dan aktualisasi diri mahasiswa terealisasi dalam mencerdaskan anak bangsa. PPL juga memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan dan meningkatkan program-program sekolah baik yang ditunjukkan bagi sekolah maupun masyarakat sekitar, serta untuk jangka pendek maupun jangka panjang.

Cerminan dukungan yang saling terintegrasi dalam mengembangkan profesionalisme sebagai calon pendidik tampak pada kegiatan PPL, yang diharapkan mahasiswa mampu dalam mengelola potensi diri sehingga kegiatan pembelajaran yang difokuskan pada PPL dapat mencapai optimalisasi kegiatan belajar-mengajar di sekolah.

B. Tujuan

Dalam pelaksanaan, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memiliki beberapa tujuan antara lain:

1. Tujuan Umum

Membentuk mahasiswa praktik agar menjadi calon tenaga pendidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi kepribadian, professional, sosial, dan pedagogik. Serta untuk menyiapkan mahasiswa paktikan sesuai dengan perkembangan dan tuntutan mutakhir dalam masyarakat.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui kondisi fisik sekolah, struktur organisasi, administrasi kelas atau sekolah, keadaan murid dan guru, tata tertib, organisasi kesiswaan, dan kegiatan intra maupun ekstrakurikuler di sekolah latihan.
- b) Mendapatkan informasi tentang komite sekolah dan peranannya.
- c) Dapat memahami kurikulum sesuai dengan bidang studi yang diambil mahasiswa, model-model pembelajaran, cara-cara penanganan masalah siswa, serta peranan guru bidang studi dalam program BK.
- d) Mendapatkan informasi tentang perkembangan profesi guru.
- e) Memantapkan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- f) Memperoleh masukan-masukan yang berharga bagi UNY untuk meningkatkan fungsinya sebagai lembaga pendidikan dan diharapkan setelah PPL ini dilaksanakan, dapat memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mampu memenuhi konsep di atas tersebut.

C. Manfaat

Pelaksanaan PPL diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak dan kepada semua komponen yang terkait, yaitu mahasiswa, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi mahasiswa

- a) Mendapat kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam proses belajar mengajar yang sesungguhnya di sekolah latihan.
- b) Dapat menambah pengalaman mahasiswa praktikan dalam menyusun perangkat pembelajaran.
- c) Mengetahui dan memahami secara langsung proses kegiatan pembelajaran dan kegiatan di sekolah latihan.
- d) Memperdalam pengertian dan penghayatan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan sebagai bekal masa depannya.
- e) Dapat menambah wawasan dan pengalaman mahasiswa praktikan tentang model dan cara pembelajaran yang efektif dan efisien.
- f) Mendewasakan cara berfikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada disekolah.

2. Manfaat bagi sekolah

- a) Meningkatkan kualitas pendidik.

- b) Sekolah mendapatkan masukan dan saran yang dapat membangun sekolah ke arah yang lebih baik.
 - c) Dapat menambah pengetahuan lebih lanjut tentang profesi guru.
3. Manfaat bagi Universitas Negeri Yogyakarta
- a) Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan penelitian.
 - b) Memperluas dan meningkatkan jaringan dan kerja sama dengan sekolah yang terkait.
 - c) Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses belajar mengajar di instansi atau sekolah dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.

D. Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan ini dilaksanakan dari tanggal 15 Juli-15 September 2016 di MTs Negeri Godean.

E. Analisis Situasi

1. Visi, Misi, dan tujuan dari MTs Negeri Godean.
 - a. Visi

Unggul dalam prestasi, berkarakter Islami dan berwawasan lingkungan.
 - b. Misi
 - a. Menyelenggarakan pendidikan yang berkarakter sesuai dengan standar nasional pendidikan agar peserta didik memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap sehingga menjadi lulusan yang memiliki kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, beriman dan berahlak mulia.
 - b. Menumbuh kembangkan lingkungan dan perilaku Islami sehingga peserta didik mau dan dapat mengamalkan ajaran agama Islam secara nyata.
 - c. Menyelenggarakan pengembangan diri sesuai dengan minat peserta didik agar bakatnya dapat berkembang secara optimal sehingga dapat berprestasi ditingkat yang lebih luas.
 - c. Tujuan
 - a. Tercapainya perolehan nilai rata-rata UN dan UAMBN melebihi rata-rata Nasional.
 - b. Meningkatkan nilai KKM pada semua mata pelajaran.
 - c. Meningkatkan ketercapaian KKM pada semua mata pelajaran.

- d. Meningkatkan prestasi akademik dan non akademik.
- e. Membekali semua didik dapat membaca dan menulis Al Qur'an.
- f. Memenuhi SPM pendidikan.
- g. Membiasakan peserta didik mengamalkan ajaran agama Islam.
- h. Membekali peserta didik menguasai IT, bahasa Inggris dan keterampilan.

2. Kondisi Fisik Sekolah

MTs Negeri Godean terletak di Dusun Klaci, Kelurahan Sidoagung, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman Yogyakarta, dengan luas tanah:

- a) . Unit I (Utara Jalan)
 - Luas tanah: 3.300 m²
 - Luas bangunan: 1.674 m²
- b) . Unit II (Selatan Jalan)
 - Luas tanah: 1.100 m²
 - Luas bangunan: 205 m²

dan status tanah milik Pemerintah.

- a) MTs Negeri Godean memiliki batas geografis sebagai berikut:

Batas sebelah timur : Berbatasan dengan dusun Klaci II

Batas sebelah utara : Berbatasan dengan dusun Klaci II

Batas sebelah barat : Berbatasan dengan dusun Klaci I

Batas sebelah selatan : Berbatasan dengan dusun Kramen

- b) Identitas Sekolah

Nomor Statistik Sekolah :

Nama Sekolah : MTs Negeri Godean

Alamat Sekolah : Klaci, Sidoagung, Godean, Sleman,
Yogyakarta

Kabupaten : Sleman

Kecamatan : Godean

Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta

Kode Pos : 55564

Telepon/Fax : 0274797389

Email :

Gedung sekolah terdiri dari:

- 12 ruang kelas
- 1 ruang Kepala Sekolah
- 2 ruang guru
- 1 ruang Tata Usaha
- 1 ruang BK
- 1 ruang perpustakaan
- 1 ruang musik
- 1 ruang olah raga
- 1 masjid
- 1 kantin
- 1 UKS
- 2 laboratorium (IPA dan Komputer)
- 2 ruang gudang
- 11 kamar mandi
- 1 rumah penjaga sekolah.
- juga terdapat lapangan olahraga untuk menunjang kegiatan siswa dengan kondisi yang layak.

3. Kondisi Nonfisik Sekolah

a. Kurikulum yang Digunakan

MTs Negeri Godean menggunakan kurikulum 2013 (untuk kelas VII) dan KTSP (untuk kelas VIII dan IX) yang disesuaikan dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan dinas pendidikan terkait, baik dalam hal cara pengajaran, buku pelajaran yang digunakan, model pembelajaran, maupun metode pengajaran yang diterapkan dalam proses pembelajaran. Semuanya disesuaikan dengan standar isi yang ada di dalam kurikulum 2013 (untuk kelas VII) dan KTSP (untuk kelas VIII dan IX). Sehingga dalam pelaksanaannya diharapkan mampu untuk mencapai tujuan dari dilaksanakannya kurikulum tersebut.

b. Potensi Sekolah

MTs Negeri Godean mengembangkan berbagai potensi baik dari potensi akademik maupun non-akademik. Potensi-potensi ini dikembangkan sekolah melalui berbagai kegiatan belajar-mengajar dan kegiatan ekstrakurikuler. Pengembangan potensi nonakademik ini dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yaitu dengan penambahan kegiatan kecintaan siswa pada lingkungan sekolah, dan penambahan berbagai keterampilan diluar kegiatan ekstrakurikuler. Pengembangan potensi siswa ini dimaksudkan dengan tujuan siswa mempunyai potensi yang lebih besar lagi dan mampu mengembangkannya dengan cara yang baik dan positif.

c. Potensi Guru

Jumlah tenaga pengajar atau guru 34 orang. Masing-masing guru telah mempunyai kinerja yang disesuaikan dengan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) dan Kurikulum 2013.

d. Administrasi

Administrasi MTs Negeri Godean dilaksanakan oleh petugas tata usaha, dalam tugasnya mengelola keuangan, gaji, menerima surat keluar dan masuk, dan pengadaan barang. Administrasi kesiswaan dan kepegawaian berkoordinasi langsung dengan Wakil Kepala Urusan Sarana dan Prasarana untuk menangani inventaris. Administrasi kepegawaian berupa data profil sekolah, daftar karyawan, kohor siswa, data statistik MTs Negeri Godean, data kepala sekolah, data guru dan data administrasi.

Dapat dikatakan bahwa MTs Negeri Godean adalah sekolah yang berprestasi wawasan islami, baik dari segi akademik maupun nonakademik. Hal tersebut dapat dilihat dari sejumlah kejuaraan yang pernah diraih siswa-siswanya. Beberapa kejuaraan yang terkait dengan bidang akademik maupun nonakademik pernah diraih.

e. Program kerja lembaga

Dalam pelaksanaan program kerja sekolah kepala sekolah dibantu oleh lima wakil kepala sekolah dan satu orang kepala bagian tata usaha, yaitu:

- 1) Wakil Kepala Sekolah, menjalankan tugas Kepala Sekolah apabila yang bersangkutan sedang tidak berada di tempat.
- 2) Wakasek kurikulum, melaksanakan tugas seperti: persiapan awal tahun ajaran, persiapan KBM, pelaksanaan penilaian, jadwal pelajaran, kegiatan pembelajaran, serta membuat RPP dan silabus.
- 3) Wakasek kesiswaan yang mengurus semua tentang kesiswaan yang ada disekolah. Program kerjanya seperti: Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) dan orientasi siswa baru.
- 4) Wakasek sarana dan prasarana bertugas mengelola penggunaan alat-alat pelajaran, perawatan dan perbaikan, mengatur pembukuan, menyusun laporan, serta berkoordinasi dengan kepala TU.
- 5) Wakasek humas menghubungkan warga sekolah MTs Negeri Godean dengan pihak-pihak luar seperti, orang tua/wali siswa, instansi terkait, dan masyarakat.
- 6) Kepala Bagian Tata Usaha

4. Perumusan Program

Berdasarkan hasil analisis situasi pada praPPL di atas, maka disusunlah suatu program PPL yang sesuai dengan kompetensi, profesionalisme, serta minat penulis baik kegiatan formal maupun nonformal yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apakah program dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi dapat di realisasikan secara maksimal?
- b. Apakah media dan metode pembelajaran dapat digunakan sebagai pembelajaran yang berkualitas?
- c. Bagaimana meningkatkan pembelajaran secara efektif di MTs Negeri Godean?

Rumusan program tersebut dengan memperhatikan beberapa pertimbangan, di antaranya:

- a. Permasalahan sekolah sesuai potensi yang ada
- b. Kemampuan mahasiswa
- c. Faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana)
- d. Ketersediaan dana dan waktu yang diperlukan
- e. Kesiambungan program

Adapun penjabaran program kerja PPL adalah sebagai berikut:

- a) Program PPL
 - 1) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
 - 2) Praktik mengajar kelas VII B, VII D, VIII A, dan VIII D.
 - 3) Pelaksanaan praktik.
 - 4) Melakukan analisis hasil tugas praktik.
 - 5) Analisis penilaian tugas praktik.
- b) Membantu pelaksanaan program-program di sekolah
 - 1) Kegiatan Ekstrakurikuler.
 - 2) Lomba HUT RI Ke-71.
 - 3) Kegiatan Idul Adha.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN PROGRAM PPL

Ada beberapa persiapan yang dilakukan oleh mahasiswa sebelum melaksanakan PPL di sekolah, meliputi observasi kelas, pengajaran mikro, pembekalan PPL, dan persiapan pembuatan perangkat pembelajaran. PPL yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intrakulikuler. Namun dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait yaitu mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah/instansi tempat PPL, guru pembimbing, serta komponen yang terkait dengan pelaksanaan PPL.

Kegiatan PPL UNY 2016 dilaksanakan mulai tanggal 15 bulan Juli 2016 sampai 15 September 2016. Adapun persiapan-persiapan yang harus dilakukan mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Pengajaran Mikro/*Micro Teaching*

Micro Teaching atau pengajaran mikro adalah suatu kegiatan mengajar dimana segala sesuatunya diperkecil yaitu mahasiswa dibagi menjadi kelompok kecil (8-10 orang) yang diampu oleh 1 dosen pembimbing. Hal ini bertujuan agar mahasiswa lebih intensif dalam berlatih mengajar. Alokasi waktu mengajar dalam mikro dipersempit menjadi 15-30 menit. Pengajaran ini bertujuan untuk melatih mahasiswa dan mengembangkan potensi siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke lapangan secara langsung atau keadaan yang nyata. Pengajaran mikro ini dilakukan minimal 4 kali praktik untuk setiap mahasiswa.

2. Penyerahan Mahasiswa

Kegiatan penyerahan mahasiswa ke sekolah dilakukan pada 15 Juli 2016. Pada saat penyerahan mahasiswa dari pihak kampus ke pihak sekolah dihadiri oleh: Dosen Pamong PPL UNY 2016, Kepala Sekolah MTs Negeri Godean, Wakasek, dan 8 mahasiswa PPL UNY 2016.

3. Observasi

Kegiatan observasi meliputi observasi kondisi sekolah dan observasi proses pembelajaran di kelas.

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 yang meliputi berbagai ruang untuk fasilitas KBM baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, dan kondisi nonfisik sekolah.

b. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi kelas khusus mata pelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan pada 23 Februari 2016. Kegiatan yang dilaksanakan adalah mengikuti guru pembimbing dalam pelajaran Pendidikan Jasmani di kelas VIII A.

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 aktivitas yang dilaksanakan di kelas mulai dari membuka pelajaran, interaksi dengan siswa, metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran, serta penggunaan waktu sampai dengan menutup pelajaran.

4. Pembekalan PPL

Pembekalan dilaksanakan sebelum penerjunan ke sekolah sebanyak satu kali oleh LPPMP. Kegiatan pembekalan diadakan dengan maksud memberikan bekal untuk melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah. Pada pembekalan ini juga diberikan materi mengenai petunjuk yaitu berupa buku panduan dan buku materi PPL yang berisi teknis pelaksanaan PPL di sekolah.

B. PELAKSANAAN PROGRAM

Dalam PPL di MTs Negeri Godean, ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sebelum melakukan praktik mengajar, mahasiswa praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan kompetensi yang diajarkan. Dalam kegiatan PPL ini, mahasiswa praktikan membuat minimal 4 RPP.

2. Penyusunan Lembar Kerja Siswa (LKS)/Media Pembelajaran

Selain mahasiswa praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan kompetensi yang akan diajarkan, mahasiswa praktikan juga membuat Lembar Kerja Siswa (LKS) sesuai dengan kompetensi yang diajarkan.

Dalam kegiatan PPL ini, LKS yang dibuat merupakan suatu bentuk evaluasi dari tiap siswa. Evaluasi tersebut diberikan setiap akhir pembelajaran dan sebagai evaluasi terhadap penguasaan kompetensi dasar yang diajarkan pada satu kali mengajar. Pada setiap mengajar satu kompetensi dasar,

mahasiswa diharapkan menyiapkan media pembelajaran yang berfungsi untuk mempermudah pemahaman dan menarik perhatian siswa.

3. Praktik Mengajar

Praktik mengajar dimulai dari tanggal 15 Juli 2016 s.d. 15 September 2016. Selama kurun waktu tersebut, praktikan melakukan praktik mengajar sebanyak 20 kali secara individu dan 12 kali secara kolaborasi.

Pada praktik PPL ini, praktikan diberi kepercayaan untuk mengampu kelas VII B-VII D dan VIII A-VIII D. Adapun jadwal mengajar dan kegiatan pembelajaran di setiap pertemuan terlampir.

Rincian dari pelaksanaan KBM di kelas adalah sebagai berikut:

a. Membuka pelajaran

Tujuan membuka pelajaran adalah untuk menyiapkan baik siswa maupun kelas pada kondisi siap untuk pelaksanaan belajar dan mengajar, baik secara fisik maupun material.

- a) Mengucapkan salam
- b) Mempresensi siswa/menanyakan siswa yang tidak hadir
- c) Melakukan apersepsi
- d) Memberitahukan tujuan pembelajaran
- e) Mengulang sedikit pelajaran yang telah lalu.
- f) Memotvasi siswa sebelum pelajaran di mulai

b. Penyajian materi

Praktikan menyampaikan materi dengan metode ceramah dan pendekatan saintifik yang diintegrasikan dengan tanya jawab kepada peserta didik. Pemberian materi kepada peserta didik dilakukan dengan cara menulis hal-hal penting di papan tulis. Selain itu juga memanfaatkan media yang telah disiapkan sesuai KD yang disampaikan.

c. Penggunaan bahasa

Bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi dengan peserta didik mayoritas adalah bahasa Indonesia.

d. Penggunaan waktu

Waktu yang tersedia digunakan untuk membuka pelajaran, penyampaian materi, evaluasi, dan menutup pelajaran.

e. Gerak

Selama di praktik pembelajaran, praktikan tidak terpaku pada satu tempat tetapi juga berjalan ke arah peserta didik untuk mengetahui secara pasti kesulitan yang dihadapi oleh peserta dan mengendalikan kondisi kelas.

f. Cara memotivasi siswa

Secara umum motivasi yang diberikan oleh praktikan adalah pemberian pujian/penguatan bagi peserta didik yang aktif dalam kegiatan belajar-mengajar di kelas.

g. Teknik bertanya

Di sela-sela penyampaian materi, praktikan selalu memberikan pertanyaan kepada peserta didik. Jadi, pertanyaan yang diberikan tidak hanya di akhir proses belajar mengajar saja. Teknik bertanya yang diterapkan oleh praktikan pertama-tama adalah memberikan pertanyaan kepada seluruh peserta didik. Tujuannya adalah agar peserta didik tersebut mau berfikir. Kemudian praktikan menunjuk salah seorang siswa untuk menjawab. Praktikan juga memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya jika ada materi yang belum jelas atau pun ada hal yang ingin ditanyakan.

h. Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan antara lain dengan bersuara yang cukup terdengar selama kegiatan mengajar, menegur peserta didik yang tidak memperhatikan pelajaran, dan selalu mengarahkan peserta didik untuk tetap memperhatikan/konsentrasi pada pelajaran.

i. Media pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan oleh praktikan adalah buku Pendidikan Jasmani, video/gambar, dan media khusus yang disiapkan dalam menyampaikan materi tiap KD.

j. Bentuk dan cara penilaian

Dalam setiap kegiatan pembelajaran, praktikan menggunakan beberapa aspek penilaian, yaitu pemberian keaktifan di kelas, tugas-tugas, dan praktik.

k. Menutup pelajaran

Menutup pelajaran dilakukan dengan menyimpulkan materi yang telah dipelajari. Mengucapkan salam dan pemberian pesan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang baru saja disampaikan hari itu.

l. Menyusun alat evaluasi

Sebagai rangkaian dari kegiatan belajar mengajar, mahasiswa praktikan harus melakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik dalam memahami materi yang telah disampaikan oleh praktikan selama kegiatan mengajar dilakukan. Selain itu, evaluasi juga bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan praktikan di dalam menyampaikan materi kepada peserta didik. Bentuk evaluasi yang diterapkan oleh praktikan adalah keaktifan di kelas, pemberian tugas, dan praktik.

m. Melaksanakan administrasi guru

Setelah praktik mengajar, praktikan juga melaksanakan kegiatan administrasi guru seperti pengisian presensi siswa, daftar nilai, daftar hadir, analisis tugas harian, pembuatan tugas harian, pemetaan kompetensi dasar, dan menentukan nilai KKM.

n. Berpartisipasi dalam kegiatan sekolah

Selama kegiatan PPL mahasiswa berpartisipasi dalam kegiatan sekolah di antaranya: mengikuti upacara bendera setiap hari senin, kegiatan Ekstrakurikuler bagi kelas VII Dan VIII, lomba HUT RI ke-71, dan upacara memperingati hari kemerdekaan.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

Selama pelaksanaan PPL, praktikan memperoleh pengalaman yang nyata tentang bagaimana menjadi seorang guru dan bagaimana beradaptasi dengan lingkungan sekolah, baik dengan guru, karyawan, maupun siswa. Selain itu praktikan juga banyak belajar bagaimana melaksanakan aktivitas persekolahan selain mengajar.

Guru pembimbing memberikan keleluasaan pada praktikan untuk menggunakan ide atau gagasan dalam praktik mengajar, baik metode mengajar, mengelola kelas, dan evaluasi. Guru pembimbing juga memberikan kontrol dan saran perbaikan dalam praktik mengajar di kelas.

Semua karyawan sekolah juga berpartisipasi membantu program-program yang dilaksanakan praktikan. Selain guru dan karyawan, faktor pendukung yang lain adalah para siswa sendiri. Kemauan dan kesungguhan mereka ketika mengikuti pelajaran telah memberi andil atas tercapainya target dalam proses pembelajaran yang diberikan.

Dalam melaksanakan kegiatan PPL, praktikan juga mengalami beberapa hambatan atau permasalahan yang timbul, antara lain:

- 1) Kemampuan siswa dalam menerima materi tidak sama.
- 2) Setiap kelas mempunyai sifat yang berbeda.
- 3) Ada beberapa kelas yang ramai pada waktu pelajaran sedang berlangsung.

Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan hal-hal berikut:

- 1) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat lagi belajarnya.
- 2) Pada saat belajar menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
- 3) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristisik siswa ditiap-tiap kelas.
- 4) Penyampaian materi harus pelan-pelan.

- 5) Memberikan peringatan agar fokus pada waktu pelajaran.
- 6) Praktikan mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang tidak fokus sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan dari program yang telah seluruhnya dilaksanakan adalah:

1. Praktikan atau mahasiswa secara langsung dapat mengamati dan merasakan kondisi yang ada di sekolah dan kegiatan administratifnya.
2. Mahasiswa mengambil pengalaman yang berharga terutama yang berkaitan dengan interaksi antara praktikan dengan siswa yakni praktikan dapat mengenal berbagai macam karakter siswa.
3. Mahasiswa lebih termotivasi untuk dapat mengembangkan materi dan penampilannya dalam mengajar sehingga nantinya akan timbul profesionalitasnya guru seperti yang diharapkan.
4. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah untuk melatih dan mengembangkan potensi kependidikan.
5. Membantu praktikan untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan siswa baik di kelas (dalam proses pembelajaran) maupun di luar kelas (luar jam belajar) sehingga mahasiswa sadar akan perannya sebagai pengajar dan pendidik yang wajib memberikan teladan dan sebagai pengayom siswa di sekolah.
6. Kegiatan ini memiliki makna sebagai persiapan untuk mahasiswa jika kelak terjun ke dalam masyarakat sekolah yang sesungguhnya.
7. PPL melatih mahasiswa bekerja dalam tim dan segala pihak yang berkaitan yang memiliki karakteristik yang berbeda.
8. Memberi kesempatan praktikan untuk dapat berperan sebagai *motivator*, *dinamisator*, dan membantu pemikiran sebagai *problem solver*.
9. Dapat meningkatkan hubungan yang baik antara UNY dengan sekolah.
10. PPL sangat besar manfaatnya sebagai ajang untuk berlatih dalam kehidupan sosial masyarakat di sekolah.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa PPL

- a. Mahasiswa diharapkan dapat merealisasikan semua program PPL yang telah disusun.
- b. Hendaknya mahasiswa PPL mempersiapkan RPP beberapa hari sebelum praktik dilaksanakan sebagai pedoman dalam mengajar, supaya pada saat mengajar dapat menguasai materi dengan baik.
- c. Hendaknya mahasiswa PPL memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman mengajar serta manajemen sekolah dan pribadi secara baik dan bertanggung jawab.
- d. Mahasiswa diharapkan meningkatkan kerja sama di antara anggota kelompok dan melakukan persiapan dengan lebih baik.
- e. Mahasiswa sebaiknya bersabar dalam menghadapi hambatan-hambatan dan tantangan-tantangan yang dihadapi selama melakukan PPL.
- f. Mahasiswa praktikan senantiasa menjaga nama baik almamater, khususnya diri sendiri selama kegiatan PPL dan mematuhi tata tertib yang berlaku di sekolah dengan memiliki disiplin serta rasa tanggung jawab yang tinggi.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Komunikasi antar guru pembimbing, karyawan, dan mahasiswa praktikan hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis, dan lancar.
- b. Sarana dan prasarana yang sudah ada hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih efektif.
- c. Sekolah hendaknya lebih meningkatkan kedisiplinan siswa ketika mengikuti pelajaran sehingga tidak ada siswa yang membolos pada saat pelajaran tanpa alasan yang jelas.
- d. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.

3. Bagi Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL)

- a. Memberikan penjelasan pelaksanaan PPL secara rinci agar mahasiswa tidak mengalami banyak kesulitan.
- b. Hendaknya dilakukan peninjauan ulang terhadap sekolah yang dinilai kurang mendukung kegiatan PPL.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun Panduan PPL UNY. 2014. *Panduan PPL/ Magang III*.
Yogyakarta: LPPMP UNY.

	b. Menyusun Program	4	0	0	0	0	0	0	0	4
3.	Mencari Materi Ajar									
	a. Persiapan	2	2	2	2	2	2	2	0	14
	b. Pelaksanaan	4	4	4	4	4	4	4	0	28
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	2	2	2	2	2	2	2	0	14
4.	Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)									
	a. Persiapan	2	2	2	2	2	2	0	0	8
	b. Pelaksanaan	6	0	6	6	6	6	6	0	24
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	2	0	2	2	2	2	2	0	10
5.	Membuat Media Pembelajaran									
	a. Persiapan	2	0	2	2	2	2	0	0	8
	b. Pelaksanaan	3	0	3	3	0	3	0	0	12
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	2	0	2	2	0	2	0	0	8
6.	Mengajar									
	a. Persiapan	3	3	3	3	3	3	3	0	21
	b. Pelaksanaan	5,20	6,40	6,40	6,40	0			0	25,20
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	2	2	2	2	2	2	2	0	12
7.	Koreksi Tugas, PR, LKS, serta Input Nilai	0	0	8	0	0	0	0	0	8

8.	Rekap Daftar Nilai	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	Konsultasi dengan Guru Pembimbing	2	2	2	2	2	2	2	2	16
10.	Konsultasi dengan DPL	0	1	1	0	0	1	1	0	4
11.	Kegiatan Sekolah	4	2	0	0	0	2	2	0	10
	a. Upacara Bendera Hari Senin	0	0	1	1	1	1	1	1	6
	b. Upacara HUT RI 17 Agustus	0	0	0	0	0	2	0	0	2
	c. Lomba HUT RI 17 Agustus	0	0	0	0	0	6	0	0	6
	d. Eksta Kulikuler	0	2	2	0	2	2	2	0	4
	e. Piket Pagi	3	3	3	3	3	3	3	3	21
	f. Qurban	0	0	0	0	0	0	0	6	6
12.	Penyusunan Laporan									
	a. Persiapan	0	0	0	0	0	2	3	2	7
	b. Pelaksanaan	0	0	0	0	0	3	5	4	12
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0	0	0	0	0	1	1	1	3
TOTAL										252.20

Mengetahui:

Godean, 15 September 2016



Kepala MTs N Godean

Dr. H. Zuliadi, M. Ag
NIP. 19620727 198803 1 003

Dosen Pembimbing Lapangan

Hedi Ardiyanto H., S.Pd. .M.Or.
NIP. NIP. 197702182008011002

Mahasiswa PPL,

Bakhrudin Al Ayubi
NIM. 13601241138



LAPORAN DANA
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F04

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : MTs N Godean

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Klaci, Sidoagung, Godean

GURU PEMBIMBING : Furqan Nur Wahyu, S.Pd.Jas

TAHUN PELAJARAN : 2016//2017

NAMA MAHASISWA : Bakhrudin Al Ayubi

NO. MAHASISWA : 13601241138

FAK/ PRODI : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Hedi Ardiyanto H., S.Pd. .M.Or.

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	
1	Mencetak RPP	Mencetak 8 RPP Untuk panduan mengajar		Rp 30.000			Rp 30.000

2	Membuat Laporan PPL	Untuk dikumpulkan ke LPPMP dan MTs Negeri Godean		Rp 50.000			Rp 50.000
TOTAL							Rp 80.000

Godean, 15 September 2016

Mengetahui:

Kepala MTs N Godean

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL,



Drs. H. Zuliadi, M. Ag

NIP. 19620727 198803 1 003

Hedi Ardiyanto H., S.Pd. .M.Or.

NIP. 197702182008011002

Bakhrudin Al Ayubi

NIM. 13601241138



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F04

Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : MTs N Godean
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Klaci, Sidoagung, Godean
GURU PEMBIMBING : Furqan Nur Wahyu, S.Pd.Jas
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

NAMA MAHASISWA : Bakhrudin Al Ayubi
NO. MAHASISWA : 13601241138
FAK/ PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Hedi Ardiyanto H., S.Pd. .M.Or.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Kamis, 21 Juli 2016	Membersihkan peralatan	Peralatan yang kotor dan berdebu sudah bisa digunakan	Banyak debu	Menggunakan masker
2	Selasa 26 Juli 2016	Observasi kelas 7A	Mendapatkan gambaran mengenai karakteristik peserta didik, gaya mengajar guru, dan cara guru mengkondisikan kelas supaya kondusif dalam pembelajaran	Tidak ada	
3	Rabu 27 Juli 2016	Mengajar kelas 7D Teknik dasar sepak bola meliputi passing, kontrol, dan menggiring	Siswa cukup antusias untuk mengikuti pembelajaran, dan siswa dapat menyebutkan cara melakukan teknik passing, menggiring, dan mengontrol bola	Pertemuan pertama masih gerogi	Pertemuan selanjutnya berusaha untuk lebih baik
4	Kamis 28 Juli	Mengajar kelas 8B Teknik dasar sepak bola	Siswa dapat menyebutkan cara	Sebagian siswa kurang	Menegur dan

5	2016 Jum'at 29 Juli 2016	meliputi passing, kontrol, dan menggiring Mengajar kelas 8 D Teknik dasar menyundul dan menggiring bola	melakukan teknik passing, menggiring ,mengontrol bola dan mempraktikkan teknik yang sudah dipelajari Siswa dapat menjelaskan cara menyundul dan menggiring bola serta mampu mempraktikkan teknik yang sudah dipelajari	antusias karena cuaca yang cukup panas Siswa putri masih takut untuk menyundul bola dari karet	memberikan motivasi kepada siswa yang kurang antusias supaya tetap bergerak. Mengganti bola karet menggunakan bola plastik
---	------------------------------------	--	---	---	---



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY**

F04

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
6	Selasa 2 Agustus 2016	Mengajar kelas 7A Teknik dasar menyundul dan menggiring bola	Siswa dapat menjelaskan cara menyundul dan menggiring bola serta mampu mempraktikkan teknik yang sudah dipelajari	Alokasi waktu ternyata tidak sesuai ekspektasi	Menyesuaikan waktu pembelajaran sehingga dapat selesai sesuai dengan yang telah direncanakan.
7	Rabu 3 Agustus 2016	Pengambilan nilai kelas 7 C untuk materi teknik dasar passing, mengontrol, menggiring	Pengambilan nilai terlaksanakan sampai selesai	karena alokasi waktu yang kurang	Pengambilan nilai akan dilanjutkan oleh guru pembimbing pada lain waktu
8	Kamis 4 Agustus 2016	Pengambilan nilai kelas 8A untuk materi teknik dasar passing, mengontrol, menggiring	Pengambilan nilai terlaksanakan	-	-
9	Jumat 5 Agustus 2016	Pengambilan nilai kelas 8C untuk materi teknik menyundul dan menggiring bola	Pengambilan nilai terlaksanakan	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F04

Kelompok Mahasiswa

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
10	Selasa 9 Agustus 2016	Pengambilan nilai kelas 7B untuk materi teknik menyundul dan menggiring bola	Pengambilan nilai terlaksanakan	-	-
11	Rabu 10 Agustus 2016	Mengajar kelas 7D Teknik dasar passing bawah dan servise bawah bola voli	Siswa dapat menyebutkan tahapan cara melakukan gerakan passing bawah dan servise dan sebagian siswa juga mampu mempraktikkannya	Saat menggunakan media video pembelajaran, karena tidak ada proyektor	Menggunakan media gambar dan menggunakan laptop
12	Kamis 11 Agustus 2016	Mengajar kelas 8B Teknik dasar passing bawah dan servise bawah bola voli	Siswa dapat menyebutkan tahapan cara melakukan gerakan passing bawah dan servise dan sebagian siswa juga mampu mempraktikkannya	Saat menggunakan media video pembelajaran, karena tidak ada proyektor	Menggunakan media gambar dan menggunakan laptop
13	Jum'at 12 Agustus 2016	Mengajar kelas 8C teknik dasar passing atas dan servise atas bola voli	Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar passing atas dan servise atas bola voli, dan sebagian siswa mampu melakukan teknik yang sudah di pelajari	Alokasi waktu yang kurang	Berusaha menyelesaikan materi dengan cepat dan berkesan



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY**

F04

~~Kelompok Mahasiswa~~

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
14	Selasa 16 Agustus 2016	Mengajar kelas 7A teknik dasar passing atas dan service atas bola voli	Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar passing atas dan service atas bola voli, dan sebagian siswa mampu melakukan teknik yang sudah di pelajari	Sebagian bola anginnya terlalu keras	Mengganti bola yang terlalu keras dengan bola plastik
15	Selasa 22 Agustus 2016	Mengajar kelas 7B Teknik dasar guling depan dalam senam lantai	Siswa dapat menyebutkan tahapan guling depan dan mempraktikkan teknik guling depan walaupun sedikit kesulitan dalam melakukannya	Matras yang terlalu empuk dan ada beberapa siswa yang tidak berani melakukan	Tetap melakukan guling depan dan siswa yang tidak berani disuruh melakukan dan dibantu
16	Rabu 23 Agustus 2016	Mengajar kelas 7C Teknik dasar guling depan dalam senam lantai	Siswa dapat menyebutkan tahapan guling depan dan mempraktikkan teknik guling depan	Beberapa siswi tidak berani melakukan	Didekati dan diberi motivasi khusus, dan dibantu pada saat melakukan gerakan
17	Kamis 24 Agustus 2016	Mengajar kelas 8A teknik dasar guling belakang dan sikap lilin	Siswa dapat menjelaskan cara melakukan guling belakang dan sikap lilin dan sebagian siswa melakukan	Melakukan guling belakang karena matras yang terlalu tebal dan	Melakukan semampu siswa dan melakukannya hanya 1 kali percobaan

18	Jum'at 25 Agustus 2016	Mengajar Kelas 8 C	gerakan dengan sempurna	empuk	dan dilanjutkan dengan sikap lilin
----	---------------------------	--------------------	-------------------------	-------	------------------------------------



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY**

F04
Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
19	Selasa 30 Agustus 2016	Mengajar kelas 7A teknik dasar guling belakang dan sikap lilin	Mengajar kelas 7 B teknik dasar guling belakang dan sikap lilin	Melakukan guling belakang karena matras yang terlalu tebal dan empuk	melakukanya hanya 1 kali percobaan dan dilanjutkan dengan sikap lilin
20	Rabu 31 Agustus 2016	Mengajar Kelas 7 D Teknik lari 100 M	Siswa mengetahui tentang teknik dasar lari jarak pendek dan mempraktekkan lari jarak pendek.	Gerakan tangan masih banyak yang salah	Menggunakan bola dengan cara di goyangkan ke kanan dan ke kiri
21	Kamis 1 September 2016	Mengajar Kelas 8 B Teknik Lari 100 M	Siswa mempraktekkan lari jarak pendek dengan <i>start</i> jongkok dan pengambilan nilai lari jarak pendek	Dalam melakukan <i>start</i> jongkok masih banyak tentang pandangnya saat siap	Membenarkan saat melakukan <i>start</i> jongkok
22	Jumat 2 September 2016	Mengajar Kelas 8 D Lari 100 M	Siswa mempraktekkan lari jarak pendek dengan <i>start</i> jongkok dan pengambilan nilai lari jarak pendek	Dalam melakukan <i>start</i> jongkok masih banyak tentang pandangnya saat siap	Membenarkan saat melakukan <i>start</i> jongkok

23	Selasa 6 September 2016	Mengajar Kelas 7B Teknik Lari 100 M	Siswa mengetahui tentang teknik dasar lari jarak pendek dan mempraktekkan lari jarak pendek.	Dalam melakukan <i>start</i> jongkok masih banyak tentang pandangnya saat siap	Menggunakan bola dengan cara di goyangkan ke kanan dan ke kiri
24	Rabu 7 September 2016	Mengajar Kelas 7C Permainan Bola Kecil Kasti	Mengajarkan kasti dengan peraturan dan teknik memukul dengan benar	Siswa masih susah untuk memukul dengan benar	Membenarkan dan mengulang cara memukul bola kasti
25	Kamis 8 September 2016	Mengajar Kelas 8A Permainan Bola Kecil Kasti	Mengajarkan permainan bola kasti	-	-
26	Jumat 9 September 2016	Mengajar Kelas 8C Permainan Bola Kecil Kasti	Mengajarjan permainan bola kasti	-	-

Godean, 15 September 2016

Mengetahui:



Kepala MTs N Godean

Drs. H. Zuliadi, M. Ag

NIP. 19620727 198803 1 003

Dosen Pembimbing Lapangan

Hedi Ardiyanto H., S.Pd. .M.Or.

NIP. 197702182008011002

Mahasiswa PPL,

Bakhrudin Al Ayubi

NIM. 13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : MTs Negri Godean
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Senam Lantai
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 Jam Pelajaran)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), 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 Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p><i>Sikap Spiritual</i></p> <p>1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga dicerminkan dengan :</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan</p>	<p>1). Berdo'a sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran.</p> <p>2). Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>3). Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat).</p>

	latihan.	
	<i>Sikap Sosial</i>	
2.	<p>2.1. Berlaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik.</p> <p>2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8. Memiliki perilaku hidup sehat.</p>	<p>2.1.1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.</p> <p>2.2.1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dan sesuai dengan fungsinya.</p> <p>2.3.1. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.</p> <p>2.3.2. Dalam melaksanakan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan perlu memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.4.1. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.</p> <p>2.5.1. Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.</p> <p>2.6.1. Mengikuti peraturan petunjuk atau arahan yang diberikan guru</p> <p>2.7.1. Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.</p> <p>2.8.1. Berperilaku hidup sehat.</p>
3.	3.6. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar <i>senam lantai</i> dalam bentuk rangkaian	<p>3.6.1. Mengidentifikasi rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (kayang, meroda, guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>3.6.2. Menjelaskan rangkaian</p>

	<p>sederhana.</p>	<p>keterampilan gerakan senam lantai (kayang, meroda, guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>3.6.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (kayang, meroda, guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p>
4.	<p>4.6. Mempraktikan variasi dan kombinasi keterampilan dasar <i>senam lantai</i> dalam bentuk rangkaian sederhana.</p>	<p>4.6.1. Melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (kayang, meroda, guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>4.6.2. Menggunakan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (kayang, meroda, guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk perlombaan senam lantai.</p>

C. Materi Pembelajaran

1. Rangkaian gerakan kayang
2. Rangkaian gerakan meroda
3. Rangkaian gerakan guling ke depan
4. Rangkaian gerakan guling ke belakang
5. Rangkaian gerakan guling lenting
6. Rangkaian gerakan kayang, meroda, guling ke depan dan guling ke belakang
7. Rangkaian gerakan kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting

D. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan 	10 menit

	<p>pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lomba lompat-lompat katak). 5. Guru mempertanyakan “Siapa atlet senam lantai idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerakan senam lantai?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. 6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : rangkaian gerakan senam lantai (rangkaiian gerakan kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting). 7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap kayang senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan meroda senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, 	<p>100 menit</p>

	<p>guling depan dan guling ke belakang senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>4) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan sikap kayang senam lantai, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan meroda senam lantai yang dimediasi oleh guru?</p> <p>3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan sikap rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling depan, dan guling ke belakang senam lantai, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan sikap rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap kayang senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan</p>	
--	--	--

	<p>disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan meroda senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling depan dan guling belakang senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling depan, guling belakang dan guling lenting senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan</p>	
--	---	--

	<p>tumpuan kedua lengan dan tolakan kedua kaki saat melakukan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis rangkaian gerakan senam lantai yang digunakan dengan ketepatan rangkaian gerakan.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya menggerser matras atau kuda-kuda lompat dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan kurang sportif) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama berlomba.</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan senam lantai. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba senam lantai, manfaat senam lantai terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	<p>10 menit</p>

--	--	--

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah skor maksimal = 20					

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
 Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
 Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
 Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
 Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.
 - 2) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 20
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$
 Rentang nilai sikap spritual:

Nilai	Predikat
4,00	SANGAT BAIK (SB)
3,00	BAIK (B)
2,00	CUKUP (C)
1,00	KURANG (K)

2. Penilaian Sikap Sosial

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap sosial
Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :
 - 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
 - 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
TOTAL SKOR = 16		

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Rentang nilai sikap:

Nilai	Predikat
4,00	SANGAT BAIK (SB)
3,00	BAIK (B)
2,00	CUKUP (C)
1,00	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <p>a. Sebutkan berbagai gerakan sikap kayang senam lantai!</p> <p>b. Sebutkan berbagai gerakan meroda senam lantai!</p> <p>c. Sebutkan berbagai gerakan kayang, meroda, guling depan dan guling ke belakang senam lantai!</p> <p>d. Sebutkan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dn guling lenting senam lantai!</p>	
2.	<p>Konsep</p> <p>a. Jelaskan berbagai gerakan sikap kayang senam lantai!</p> <p>b. Jelaskan berbagai gerakan meroda senam lantai!</p> <p>c. Jelaskan berbagai gerakan kayang, meroda, guling depan dan guling ke belakang senam lantai!</p> <p>d. Jelaskan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dn guling lenting senam lantai!</p>	

3.	Prosedur	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Jelaskan cara melakukan gerakan sikap kayang senam lantai! b. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda senam lantai! c. Jelaskan cara melakukan gerakan kayang, meroda, guling depan dan guling ke belakang senam lantai! d. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai! 	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan

kurang lengkap

- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar

dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang

lengkap

- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan

tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 48

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/48 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-
1,33	D+
1,00	D

4. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

- 1) Jenis/teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
- 2) Bentuk Instrumen dan instrumen
Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Pedoman penskoran
 - a) Penskoran
 - (1) Sikap gerakan awal
Skor Baik jika :
 - (a) sikap berdiri tegak
 - (b) kedua lengan lurus
 - (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Sikap gerakan pelaksanaan
Skor Baik jika :
 - (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan
 - (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai
 - (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan
 - (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

(a) badan condong ke depan

(b) posisi kedua tangan berada di depan

(c) berjongkok menghadap ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-
1,33	D+
1,00	D

b. Lembar pengamatan penilaian hasil rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dn guling lenting senam lantai.

1) Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dn guling lenting senam lantai

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam lantai yang dilakukan peserta didik memperagakan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dn guling lenting senam lantai dengan cara :

(1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dn guling lenting senam lantai.

(3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.

(4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

- c. Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai. Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir. Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% = ditambah
dengan
Skor hasil gerak X 30% = sama dengan
.....

- d. Rentang nilai keterampilan gerak:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-
1,33	D+
1,00	D


F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar rangkaian gerakan kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting.
 - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan rangkaian gerakan kayang, meroda, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting.
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Lapangan / halaman sekolah.
 - b. Matras senam
 - c. Peluit dan Stopwatch.
 - d. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

3. Sumber Belajar :


- a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VIII hal 126 – 130 Roji dan Eva Yulianti. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementrian dan Kebudayaan Republik Indonesia 2014.
- b. Buku *Pembelajaran Senam Lantai*.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

Sleman, 22 Juli 2016

Mahasiswa PPL UNY


Bakhrudin Al Ayubi
NIM. 13601241138

REKAPITULASI PENILAIAN


Sekolah : MTs Negri Godean
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / 1
 Materi Pokok : Keterampilan Gerak Senam Lantai
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian											Keterangan				
		Sikap						Pengetahuan				Keterampilan					
		SR	KS	SP	TJ	DP	Σ	UT	UL	TG	Σ	Proses			Σ		
												A W		P L		A K	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	

Keterangan :


SR : Sikap Ieligijs
 KS : Kerja sama
 SP : Sportivitas
 TJ : Tanggung jawab
 DP : Disiplin
 UT : Ulangan Tulis
 UL : Ulangan Lisan
 TG : Penugasan
 Σ : Jumlah

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


 Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
 197906212005011005

Sleman, 22 Juli 2016

Mahasiswa PPL UNY


 Bakhrudin Al Ayubi
 NIM. 13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138
Sekolah : MTs N Godean
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Permainan Kasti
Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social 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 kerja di antampak 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 di pelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Sikap Religius 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<ul style="list-style-type: none">• Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.2. Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.3. Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan. <ul style="list-style-type: none">• Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.
Sikap sosial : 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	<ol style="list-style-type: none">2.1.1. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.2.1.2. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.

<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.3. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>2.1.4. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p> <p>2.1.5. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p> <p>2.2.1 Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>2.2.2. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>2.2.3. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>2.4.1. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>2.4.2. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>2.4.3. Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>2.4.4. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p> <p>2.6.1 Hadir tepat waktu.</p> <p>2.6.2 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>2.6.3. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>2.6.4. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>
<p>3.2. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>4.2. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>3.2.1 Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>3.2.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>4.2.1 Melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>4.2.2 Menggunakan berbagai keterampilan gerak melempar,</p>

	menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.
--	---

C. Materi Pembelajaran

1. Pertemuan kesatu

- a. Gerak dasar keterampilan gerak lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*).
- b. Gerak dasar keterampilan gerak lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*).
- c. Gerak dasar keterampilan gerak lemparan dengan lecutan tangan.
- d. Gerak dasar keterampilan gerak menangkap bola yang bergulir di tanah (*ground ball*).
- e. Gerak dasar keterampilan gerak menangkap bola yang melambung (*fly ball*).
- f. Gerak dasar keterampilan gerak menangkap bola lurus (*straight ball*).

2. Pertemuan kedua

- a. Gerak dasar keterampilan gerak memukul bola secara perorangan.
- b. Gerak dasar keterampilan gerak memukul bola dengan dioperkan oleh teman (berpasangan).

3. Pertemuan ketiga

- a. Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memukul bola yang dilakukan secara berpasangan.
- b. Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memukul bola yang dilakukan secara berkelompok.

D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas 	20 menit

	<p>fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (saling mengoperkan bola secara beranting, dari samping badan, atas kepala dan bawah). 5. Guru mempertanyakan “Siapa pemainkasti idola kalian?”, Apa jenis keterampilan dasar permainan kasti?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. 6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu :keterampilan gerak melempar dan menangkap permainan kasti. 7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak melempar bola dengan ayunan atas, ayunan samping, dan dengan lecutan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak menangkap bola yang bergulir di tanah, bola melambung, dan bola lurus melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dari atas, samping dan bawahmelalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di lempar dari atas kepala, yang dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di lempar dari samping, yang dimediasi oleh guru? 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di lempar dari bawah, yang dimediasi oleh guru? 4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi badan bila menangkap bola yang datangnya dari atas kepala, yang dimediasi 	<p>100 menit</p>

	<p>oleh guru?</p> <p>5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi badan bila menangkap bola yang datangnya dari samping, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>6) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi badan bila menangkap bola yang datangnya menggelundung di bawah, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola atas, samping, dan menggelundung ke tanah secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola atas, samping, dan menggelundung ke tanah secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak ke kiri, ke kanan, ke depan, dan ke belakang. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola atas, samping, dan menggelundung ke tanah secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan dalam formasi segitiga. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola atas, samping, dan menggelundung ke tanah secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan dalam formasi berbanjar. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling</p>	
--	---	--

	<p>mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis melempar dan menangkap bola dengan jarak sasaran lemparan.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan dasar melempar dan menangkap bola dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis lemparan yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan melempar bola dengan lemparan dari atas kepala, jika sasarannya dalam jarak pendek, maka peserta didik akan melempar bola dengan lemparan dari samping.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan kasti. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain kasti, manfaat permainan kasti terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	15 menit

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah	20 menit

	<p>satu peserta didik, dan absensi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (saling mengoperkan bola secara beranting, dari samping badan, atas kepala dan bawah). 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 2, yaitu :keterampilan gerak memukul bola permainan kasti. 6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memukul bola yang dilakukan secara perseorangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memukul bola dengan dioperkan oleh teman (berpasangan) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. b. Menanya <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di pukul dengan ayunan penuh (<i>swing</i>), yang dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di pukul tanpa ayunan (<i>bunting</i>), yang dimediasi oleh guru? c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak memukul bola yang dilakukan secara 	100 menit

	<p>perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak memukul bola yang dioperkan oleh teman (berpasangan) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis memukul bola dengan jarak sasaran pukulan.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak memukul bola dalam bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan memukul bola dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis pukulan yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan memukul dengan pukulan ayunan penuh, jika sasarannya dalam jarak dekat, maka peserta didik akan memukul bola dengan pukulan tanpa ayunan.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan 	<p>15 menit</p>

	<p>permainan kasti.</p> <p>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak memukul bola dalam permainan kasti, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain kasti, manfaat permainan kasti terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

Pertemuan Ketiga

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bermain mencari teman). 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 3, yaitu: variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti. 6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	20 menit
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi 	100 menit

	<p>keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan, yang dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok, yang dimediasi oleh guru? <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya. 2) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya. <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan jenis variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola dalam bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan berlari menuju <i>base</i> dan <i>sliding</i> dengan menunjukkan 	
--	--	--

	<p>nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola yang digunakan dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan kasti. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain kasti, manfaat permainan kasti terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	15 menit

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- Teknik Penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor
----	------------------	------

		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

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

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

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$

Rentang nilai sikap spritual:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	3.00	BAIK (B)
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

2. Penilaian Sikap Sosial

a. Teknik Penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	<p>Kerja sama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>	
2.	<p>Sportifitas</p> <p>a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.</p> <p>b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.</p> <p>c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p>	
3.	<p>Tanggung Jawab</p> <p>a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p>	
4.	<p>Disiplin</p> <p>a. Hadir tepat waktu.</p> <p>b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>	
TOTAL SKOR = 16		

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
 Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
 Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
 Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: SP/16 X 4

Rentang nilai sikap:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	3.00	BAIK (B)
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian
Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan berbagai keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan kasti! b. Sebutkan berbagai keterampilan gerak memukul bola permainan kasti!	
2.	Konsep a. Jelaskan berbagai keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan kasti! b. Jelaskan berbagai keterampilan gerak memukul bola permainan kasti!	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan kasti! b. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak memukul bola permainan kasti!	

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
 - a) Soal nomor 1
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - b) Soal nomor 2
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang

lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang

lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/24 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

4. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

1) Teknik Penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
 Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 1) Pedoman penskoran
 - a) Penskoran
 - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
 Skor Baik jika :
 - (a) pandangan mata ke arah datangnya bola
 - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
 - (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan
 Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 Skor Baik jika :
 - (a) bola didorong dari depan
 - (b) kedua lengan lurus ke depan
 - (c) badan dicondongkan ke depan
 - (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
 Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 Skor Baik jika :
 - (a) badan tetap condong ke depan
 - (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
 - (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang
 Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 9
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/9 X 4

Rentang nilai keterampilan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
- 1) Penilaian hasil keterampilan gerak melempar dan menangkap bola
 - a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :
 - (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
 - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 5 meter.
 - (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
 - b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... >25 kali > 20 kali	100%	Sangat Baik
20 – 24 kali	16 – 19 kali	90%	Baik
15 – 19 kali	12 – 15 kali	80%	Cukup
11 – 14 kali	8 – 11 kali	70%	Kurang
..... < 10 kali <7 kali	60%	Kurang Sekali

- 2) Penilaian hasil keterampilan gerak memukul bola
 - a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak memukul bola dilakukan peserta didik sebanyak 6 kali pukulan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang penukul.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.
- (3) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > Angka 30 > Angka 25	100%	Sangat Baik
Angka 25 – 29	Angka 20 – 24	90%	Baik
Angka 20 – 24	Angka 15 – 19	80%	Cukup
Angka 15 – 19	Angka 11 – 14	70%	Kurang
..... < Angka 14 < Angka 10	60%	Kurang Sekali

c. Penilaian hasil variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

$$\text{Skor penilaian proses} \times 70\% = \dots\dots\dots \text{ditambah dengan}$$

$$\text{Skor hasil gerak} \times 30\% = \dots\dots\dots \text{sama dengan} \dots\dots\dots$$

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan *sliding* permainan kasti.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan *sliding* permainan kasti.

2. Alat Pembelajaran :

- a. Bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dll).
- b. Lapangan permainan kasti atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
- c. Tiang pancang atau sejenisnya.
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Lembar Kerja Siswa (Judul: Lembar Kerja Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

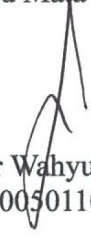
3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan


Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 32 - 36;
Bogor: PT. Yudhistira, 2014.

- b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Permainan Kasti, Bogor:
PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

22 Juli 2016
Mahasiswa


Bakhrudin Al Ayubi
13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138
Sekolah : MTs N Godean
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Permainan Kasti
Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social 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 Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Sikap Religius 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<ul style="list-style-type: none">• Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.2. Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.3. Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan. <ul style="list-style-type: none">• Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.
Sikap sosial : 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	<ol style="list-style-type: none">2.1.1. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.2.1.2. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.

<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.3. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>2.1.4. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p> <p>2.1.5. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p> <p>2.2.1 Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>2.2.2. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>2.2.3. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>2.4.1. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>2.4.2. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>2.4.3. Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>2.4.4. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p> <p>2.6.1 Hadir tepat waktu.</p> <p>2.6.2 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>2.6.3. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>2.6.4. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>
<p>3.2. Memahami konsep keterampilan gerakfundamental permainan bola kecil.</p> <p>4.2. Mempraktikkan teknik dasar per-mainan bola kecil dengan menekankan gerakdasar fundamental.</p>	<p>3.2.1 Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>3.2.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>4.2.1 Melakukan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.</p> <p>4.2.2 Menggunakan berbagai keterampilan gerak melempar, menangkap, dan</p>

	memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.
--	--

C. Materi Pembelajaran

1. Pertemuan kesatu

- Gerak dasar keterampilan gerak lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*).
- Gerak dasar keterampilan gerak lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*).
- Gerak dasar keterampilan gerak lemparan dengan lecutan tangan.
- Gerak dasar keterampilan gerak menangkap bola yang bergulir di tanah (*ground ball*).
- Gerak dasar keterampilan gerak menangkap bola yang melambung (*fly ball*).
- Gerak dasar keterampilan gerak menangkap bola lurus (*straight ball*).

2. Pertemuan kedua

- Gerak dasar keterampilan gerak memukul bola secara perorangan.
- Gerak dasar keterampilan gerak memukul bola dengan dioperkan oleh teman (berpasangan).

3. Pertemuan ketiga

- Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memukul bola yang dilakukan secara berpasangan.
- Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memukul bola yang dilakukan secara berkelompok.

D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan 	20 menit

	<p>sebelum ke materi pembelajaran (saling mengoperkan bola secara beranting, dari samping badan, atas kepala dan bawah).</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Guru mempertanyakan “Siapa pemainkasti idola kalian?”, Apa jenis keterampilan dasar permainan kasti?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. 6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu :keterampilan gerak melempar dan menangkap permainan kasti. 7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak melempar bola dengan ayunan atas, ayunan samping, dan dengan lecutan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak menangkap bola yang bergulir di tanah, bola melambung, dan bola lurus melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dari atas, samping dan bawah melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di lempar dari atas kepala, yang dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di lempar dari samping, yang dimediasi oleh guru? 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di lempar dari bawah, yang dimediasi oleh guru? 4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi badan bila menangkap bola yang datangnya dari atas kepala, yang dimediasi oleh guru? 5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi badan bila menangkap bola yang datangnya dari samping, yang dimediasi oleh guru? 	100 menit

- 6) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi badan bila menangkap bola yang datangnya menggelundung di bawah, yang dimediasi oleh guru?

c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba

- 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola atas, samping, dan menggelundung ke tanah secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola atas, samping, dan menggelundung ke tanah secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak ke kiri, ke kanan, ke depan, dan ke belakang. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola atas, samping, dan menggelundung ke tanah secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan dalam formasi segitiga. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola atas, samping, dan menggelundung ke tanah secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan dalam formasi berbanjar. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

d. Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis melempar

	<p>dan menangkap bola dengan jarak sasaran lemparan.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan dasar melempar dan menangkap bola dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis lemparan yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan melempar bola dengan lemparan dari atas kepala, jika sasarannya dalam jarak pendek, maka peserta didik akan melempar bola dengan lemparan dari samping. 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan kasti. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain kasti, manfaat permainan kasti terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	15 menit

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk 	20 menit

	<p>memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara).</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (saling mengoperkan bola secara beranting, dari samping badan, atas kepala dan bawah). 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 2, yaitu :keterampilan gerak memukul bola permainan kasti. 6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memukul bola yang dilakukan secara perseorangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memukul bola dengan dioperkan oleh teman (berpasangan) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. b. Menanya <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di pukul dengan ayunan penuh (<i>swing</i>), yang dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya bola bila di pukul tanpa ayunan (<i>bunting</i>), yang dimediasi oleh guru? c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak memukul bola yang dilakukan secara perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling 	<p>100 menit</p>

	<p>mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak memukul bola yang dioperkan oleh teman (berpasangan) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis memukul bola dengan jarak sasaran pukulan.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak memukul bola dalam bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan memukul bola dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis pukulan yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan memukul dengan pukulan ayunan penuh, jika sasarannya dalam jarak dekat, maka peserta didik akan memukul bola dengan pukulan tanpa ayunan.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan kasti. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak memukul bola dalam permainan kasti, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain kasti, manfaat permainan kasti terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 	<p>15 menit</p>

	5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	
--	--	--

Pertemuan Ketiga

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bermain mencari teman). 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 3, yaitu: variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti. 6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	20 menit
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. b. Menanya <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi 	100 menit

keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan, yang dimediasi oleh guru?

- 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok, yang dimediasi oleh guru?

c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba

- 1) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 2) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

d. Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan jenis variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan.

e. Mengomunikasikan

- 1) Peserta didik menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola dalam bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan berlari menuju *base* dan *sliding* dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola yang digunakan dengan kecepatan dan ketepatan lemparan dan pukulan.
- 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada

	peserta didik yang curang (misalnya bola ditendang dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan kasti. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap dan memukul bola permainan kasti, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain kasti, manfaat permainan kasti terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	15 menit

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Teknik Penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				

	Jumlah skor maksimal = 20				
--	----------------------------------	--	--	--	--

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

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

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

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$

Rentang nilai sikap spritual:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN		SIKAP	
	ANGKA		PREDIKAT	
	4.00		SANGAT BAIK (SB)	
	3.00		BAIK (B)	
	2.00		CUKUP (C)	
	1.00		KURANG (K)	

2. Penilaian Sikap Sosial

a. Teknik Penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama	
	a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.	
	b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas	

	dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
TOTAL SKOR = 16		

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Rentang nilai sikap:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN		SIKAP	
	ANGKA		PREDIKAT	
	4.00		SANGAT BAIK (SB)	
	3.00		BAIK (B)	
	2.00		CUKUP (C)	

	1.00	KURANG (K)
--	------	------------

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian
Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <p>a. Sebutkan berbagai keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan kasti!</p> <p>b. Sebutkan berbagai keterampilan gerak memukul bola permainan kasti!</p>	
2.	<p>Konsep</p> <p>a. Jelaskan berbagai keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan kasti!</p> <p>b. Jelaskan berbagai keterampilan gerak memukul bola permainan kasti!</p>	
3.	<p>Prosedur</p> <p>a. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan kasti!</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak memukul bola permainan kasti!</p>	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

- a) Soal nomor 1
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- b) Soal nomor 2
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- c) Soal nomor 3
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- d) Soal nomor 4
 - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/24 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

4. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

1) Teknik Penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

1) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) pandangan mata ke arah datangnya bola
 - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
 - (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan
- Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) bola didorong dari depan
- (b) kedua lengan lurus ke depan
- (c) badan dicondongkan ke depan
- (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) badan tetap condong ke depan
- (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
- (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
- 1) Penilaian hasil keterampilan gerak melempar dan menangkap bola

- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :
- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
 - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 5 meter.
 - (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... >25 kali > 20 kali	100%	Sangat Baik
20 – 24 kali	16 – 19 kali	90%	Baik
15 – 19 kali	12 – 15 kali	80%	Cukup
11 – 14 kali	8 – 11 kali	70%	Kurang
..... < 10 kali <7 kali	60%	Kurang Sekali

2) Penilaian hasil keterampilan gerak memukul bola

- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak memukul bola dilakukan peserta didik sebanyak 6 kali pukulan dengan cara :
- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang penukul.
 - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.
 - (3) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (4) Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > Angka 30 > Angka 25	100%	Sangat Baik
Angka 25 – 29	Angka 20 – 24	90%	Baik
Angka 20 – 24	Angka 15 – 19	80%	Cukup
Angka 15 – 19	Angka 11 – 14	70%	Kurang
..... < Angka 14 < Angka 10	60%	Kurang Sekali

- c. Penilaian hasil variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
 Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.
 Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :


Skor penilaian proses X 70% =ditambah dengan

Skor hasil gerak X 30% =sama dengan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan *sliding* permainan kasti.
 - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan *sliding* permainan kasti.
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dll).
 - b. Lapangan permainan kasti atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
 - c. Tiang pancang atau sejenisnya.
 - d. Peluit dan Stopwatch.
 - e. Lembar Kerja Siswa (Judul: Lembar Kerja Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).
3. Sumber Belajar :
 - a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 32 - 36; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
 - b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Permainan Kasti, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

Sleman.22 Juli 2016
Mahasiswa



Bakhrudin Al Ayubi
13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : MTs Negeri Godean
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 Jam Pelajaran)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), 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 Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p><i>Sikap Spiritual</i></p> <p>1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga dicerminkan dengan :</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<p>1). Berdo'a sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran.</p> <p>2). Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>3). Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat).</p>
2.	<p><i>Sikap Sosial</i></p> <p>2.1. Berlaku sportif</p>	<p>2.1.1. Saat bermain menunjukkan</p>

	<p>dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik.</p> <p>2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8. Memiliki perilaku hidup sehat.</p>	<p>permainan tidak curang.</p> <p>2.2.1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dan sesuai dengan fungsinya.</p> <p>2.3.1. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.</p> <p>2.4.1. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan perlu memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.5.1. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.</p> <p>2.6.1. Mengikuti peraturan petunjuk atau arahan yang diberikan guru</p> <p>2.7.1. Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.</p> <p>2.8.1. Berperilaku hidup sehat.</p>
3.	<p>3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat <i>kebugaran jasmani</i> yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan serta pengukuran hasilnya.</p>	<p>3.5.1. Mengidentifikasi tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).</p> <p>3.5.2. Menjelaskan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).</p> <p>3.5.3 Menjelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).</p>
4.	<p>4.5. Mempraktikan latihan derajat</p>	<p>4.5.1. Melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat</p>

	kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan serta pengukuran hasilnya.	tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m). 4.5.2. Menggunakan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) dalam bentuk sirkuit training.
--	---	--

C. Materi Pembelajaran

1. Tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter)
2. Tes kebugaran jasmani (angkat tubuh/60 detik)
3. Tes kebugaran jasmani (baring duduk/60 detik)
4. Tes kebugaran jasmani (loncat tegak)
5. Tes kebugaran jasmani (lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (bermain gerobak dorong). 5. Guru mempertanyakan “Apa manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani?”, Apa bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan 	10 menit

	<p>kebugaran jasmani?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu: tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).</p> <p>7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati tes kebugaran jasmani (angkat tubuh/60 detik) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati tes kebugaran jasmani (baring duduk/60 detik) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 4) Peserta didik mengamati tes kebugaran jasmani (loncat tegak) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 5) Peserta didik mengamati tes kebugaran jasmani (lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter), yang dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tes kebugaran jasmani (angkat tubuh/60 detik), yang dimediasi oleh guru? 	<p>100 menit</p>

	<p>3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tes kebugaran jasmani (baring duduk/60 detik), yang dimediasi oleh guru?</p> <p>4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tes kebugaran jasmani (loncat tegak), yang dimediasi oleh guru?</p> <p>5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara melakukan tes kebugaran jasmani (lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m), yang dimediasi oleh guru?</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan tes kebugaran jasmani (angkat tubuh/60 detik) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan tes kebugaran jasmani (baring duduk/60 detik) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan tes kebugaran jasmani (loncat tegak) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung</p>	
--	---	--

	<p>jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan tes kebugaran jasmani (lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) dengan peningkatan kebugaran jasmani.</p> <p>e. Mengomunikasikan 1) Peserta didik menerapkan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) dalam perlombaan dengan menggunakan sirkuit training dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) dalam meningkatkan kebugaran jasmani. 2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya kurang tepat melakukan salah satu gerakan dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan dengan tidak serius) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama berlomba.</p>	
--	---	--

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan aktivitas kebugaran jasmani. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m), otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba aktivitas kebugaran jasmani, manfaat aktivitas kebugaran jasmani terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	10 menit
---------	--	----------

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				

5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah skor maksimal = 20					

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

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

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

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$

Rentang nilai sikap spritual:

Nilai	Predikat
4,00	SANGAT BAIK (SB)
3,00	BAIK (B)
2,00	CUKUP (C)
1,00	KURANG (K)

2. Penilaian Sikap Sosial

a. Jenis/teknik penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	<p>Kerja sama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>	
2.	<p>Sportifitas</p> <p>a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.</p>	

	b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
TOTAL SKOR = 16		

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Rentang nilai sikap:

Nilai	Predikat
4,00	SANGAT BAIK (SB)
3,00	BAIK (B)
2,00	CUKUP (C)
1,00	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

a. Jenis/teknik penilaian

Ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta • Sebutkan macam-macam butir tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60	

	detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m)!	
2.	Konsep <ul style="list-style-type: none"> Jelaskan macam-macam butir tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m)! 	
3.	Prosedur <ul style="list-style-type: none"> Jelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m)! 	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/12 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-

1,33	D+
1,00	D

4. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).

- 1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)

- 2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Pedoman penskoran

- a) Penskoran

- (1) Sikap awal

Skor Baik jika :

(a) sikap baring terlentang

(b) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan

(c) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- (2) Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika :

(a) angkat badan ke atas sampai mencium lutut

(b) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring

(c) kedua tangan tetap memegang leher

(d) pandangan mata tetap ke atas

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Skor Baik jika :

(a) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks

(b) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang

(c) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-
1,33	D+
1,00	D

b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).

1) Penilaian hasil keterampilan gerak tes kebugaran jasmani

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m) dengan cara :

(1) Mula-mula peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani dengan butir tes cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m.

(3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani peserta didik Putera

SMP

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk > 19 kali > 41 kali > 73 < 3.14 mnt	100%	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	90%	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	80%	Cukup
9.7–11.0 dtk	5 – 8 kali	10 – 20 kali	39 – 49	5.13 – 6.33 mnt	70%	Kurang
..... > 11 dtk < 5 kali < 10 kali < 39 > 6.33 mnt	60%	Kurang Sekali

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani peserta didik Puteri

SMP

Lari 60 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk > 41 kali > 28 kali > 50 < 3.52 mnt	100%	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	90%	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	80%	Cukup
11.5 –13.4 dtk	3 – 9 kali	3 – 9 kali	23 – 30	5.59 – 7.23 mnt	70%	Kurang
..... > 13.4 dtk < 3 kali < 3 kali < 23 > 7.23 mnt	60%	Kurang Sekali

- c. Penilaian hasil keterampilan gerak tes kebugaran jasmani dengan butir tes cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m.

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

$$\begin{aligned} \text{Skor penilaian proses X 70\%} &= \text{..... ditambah dengan} \\ \text{Skor hasil gerak X 30\%} &= \text{..... sama dengan} \end{aligned}$$

- d. Rentang nilai keterampilan gerak:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-
1,33	D+
1,00	D


F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :
 - a. Gambar gerak keterampilan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).
 - b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak keterampilan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m).

2. Alat Pembelajaran :
 - a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
 - b. Palang tunggal
 - c. matras
 - d. Peluit dan Stopwatch.
 - e. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

3. Sumber Belajar :
 - a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VIII hal 106 - 119 Roji dan Eva Yulianti. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementrian dan Kebudayaan Republik Indonesia 2014.
 - b. Buku *Kebugaran Jasmani*.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

Sleman, 22 Juli 2016

Mahasiswa PPL UNY



Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138

REKAPITULASI PENILAIAN


Sekolah : MTs Negri Godean
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 Jam Pelajaran)

No	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian											Keterangan				
		Sikap						Pengetahuan				Keterampilan					
		S R	K S	S P	T J	D P	Σ	U T	U L	T G	Σ	Prose			Hasi	Σ	
												A W		P L			A K
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	

Keterangan :


- SR : Sikap Ieligijs
- KS : Kerja sama
- SP : Sportivitas
- TJ : Tanggung jawab
- DP : Disiplin
- UT : Ulangan Tulis
- UL : Ulangan Lisan
- TG : Penugasan
- Σ : Jumlah

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


 Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
 197906212005011005

Sleman, 22 Juli 2016

Mahasiswa PPL UNY


 Bakhrudin Al Ayubi
 NIM : 13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138
Sekolah : MTs N Godean
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), 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 Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran Penjasorkes<ol style="list-style-type: none">1) Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan2) Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan3) Merasakan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan• Memberi salam sebelum dan sesudah memberikan pendapat/persentasi

<p>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.</p> <p>2.1.2 Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.</p> <p>2.1.3 Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>2.1.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p> <p>2.2.1 Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>2.2.2 Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>2.2.3 Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>2.2.4 Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p> <p>2.4.1 Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>2.4.2 Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>2.4.3 Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>2.4.4 Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p> <p>2.6.1 Hadir tepat waktu.</p> <p>2.6.2 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah</p> <p>2.6.3 Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>2.6.4 Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>
<p>3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)</p>	<p>3.3.1 Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak posisi badan/togok, ayunan lengan, langkah kaki, dan memasuki garis finis lari jarak pendek.</p> <p>3.3.2 Menjelaskan berbagai keterampilan gerak posisi badan/togok, ayunan lengan, langkah kaki, dan memasuki garis finis lari jarak pendek.</p> <p>3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak posisi badan/togok, ayunan lengan, langkah kaki, dan memasuki garis finis lari jarak pendek.</p>

4.3. Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya	4.3.1 Melakukan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4.3.2 Menggunakan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan lari jarak pendek yang dimodifikasi.
--	--

C. Deskripsi Materi Pembelajaran

1. Gerak dasar start lari jarak pendek
2. Gerak dasar langkah kaki lari jarak pendek
3. Gerak dasar ayunan lengan lari jarak pendek
4. Gerak dasar memasuki garis finish lari jarak pendek
5. Gerak dasar keterampilan gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek
(Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam buku guru halaman 124-127)

D. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran). 5. Guru mempertanyakan “Siapa atlet lari jarak pendek idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak lari jarak pendek?, dan pertanyaan lainnya 	20 menit

	<p>yang relevan.</p> <p>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p>7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak langkah kaki lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak ayunan lengan lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 4) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memasuki garis finish lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 5) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan langkah kaki lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru? 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan ayunan lengan lari jarak 	<p>100 menit</p>

	<p>pendek, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak start lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak langkah kaki lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak ayunan lengan lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak memasuki garis finish lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p>	
--	---	--

	<p>5) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan jenis start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan kecepatan lari jarak pendek.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish dalam perlombaan lari jarak pendek dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) menggunakan berbagai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang digunakan dengan kecepatan yang akan dicapai, misalnya jika hendak jalan dengan cepat, maka badan harus dicondongkan ke depan dan kaki melangkah dengan lebar-lebar.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya berjalan berkelok-kelok dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama berlomba.</p>	
<p>Penutup</p>	<p>1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p>	<p>15 menit</p>

	<p>3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan lari jarak pendek.</p> <p>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba lari jarak pendek, manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah skor maksimal = 20					

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

- 2) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 20
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$
 Rentang nilai sikap spritual:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	3.00	BAIK (B)
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

2. Penilaian Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian
 Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
 Berikan penilaian (1-4) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	<p>Kerja sama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>	
2.	<p>Sportifitas</p> <p>a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.</p> <p>b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.</p> <p>c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi</p>	

	kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
	TOTAL SKOR = 16	

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Rentang nilai sikap:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	3.00	BAIK (B)
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilaian
Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <p>a. Sebutkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p> <p>b. Sebutkan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p>	
2.	<p>Konsep</p> <p>a. Jelaskan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p> <p>b. Jelaskan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p>	
3.	<p>Prosedur</p> <p>a. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek!</p>	

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
 - a) Soal nomor 1
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - b) Soal nomor 2
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
 - c) Soal nomor 3
 - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

- 2) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 20
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: SP/20 X 4

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

4. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- 1) Teknik penilaian
 Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
 - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
 Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap gerakan kaki			
2.	Sikap gerakan ayunan lengan			
3.	Sikap posisi badan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor Baik jika :

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (d) lutut agak bengkok

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

Skor Baik jika :

- a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
- d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

- (a) saat berlari badan rileks
- (b) kepala segaris punggung
- (c) pandangan ke depan
- (d) badan condong ke depan

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan

huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN KETRAMPILAN	PENGETAHUAN DAN PREDIKAT
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- 1) Penilaian hasil keterampilan gerak lari jarak pendek menempuh jarak 100 m
 - a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lari jarak pendek yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 100 m dengan dengan cara :
 - (1) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis start.
 - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
 - (3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
 - b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 17 detik < 20 detik	100%	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	90%	Baik
18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	80%	Cukup
19.01 – 20.00 detik	22.01 – 23.00 detik	70%	Kurang
..... > 20 detik > 23 detik	60%	Kurang Sekali

- c. Penilaian hasil keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% = ditambah dengan
Skor hasil gerak X 30% = sama dengan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.


2. Alat Pembelajaran :

- a. Start block atau bola sejenisnya.
- b. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- c. Tali pembatas
- d. Bendera start
- e. Peluit dan Stopwatch.
- f. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).


3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP Kelas VII Kurikulum 2013, hal 55 - 58; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
- b. Bahan Ajar Pembelajaran Lari jarak pendek, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

Sleman, 22 Juli 2016
Mahasiswa


Bakhrudin Al Ayubi
13601241138

Lampiran-Lampiran

Sikap Spritual

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1. Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
2. Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

Sikap Sosial

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1. Petunjuk Penilaian
Berikan penilaian (1-4) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
2. Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.	

	<ul style="list-style-type: none"> c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani. 	
3.	<p>Tanggung Jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain. 	
4.	<p>Disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu. 	
TOTAL MAKSIMAL = 16		

Penilaian Pengetahuan

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sebutkan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek! b. Sebutkan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek! 	
2.	<p>Konsep</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Jelaskan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek! b. Jelaskan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek! 	
3.	<p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek! b. Jelaskan cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek! 	

**Penilaian Keterampilan
(Proses)**

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

1. Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
2. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap gerakan kaki			
2.	Sikap gerakan ayunan lengan			
3.	Sikap posisi badan			
Skor Maksimal (9)				

Pedoman penskoran

Penskoran

1. Sikap gerakan kaki
Skor Baik jika :
 - a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
 - b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
 - c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
 - d) lutut agak bengkokSkor cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
2. Sikap gerakan lengan
Skor Baik jika :
 - a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
 - b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
 - c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
 - d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakangSkor cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
3. Sikap posisi badan
Skor Baik jika :
 - a) saat berlari badan rileks
 - b) kepala segaris punggung
 - c) pandangan ke depan
 - d) badan condong ke depanSkor Cukup jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan

secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian										Ket.
		Sikap			Pengetahuan		Keterampilan					
		Spiritual	Sosial	Σ	Tes Tulis	Σ	Proses			Hasil	Σ	
							Awal	Pelaksanaan	Akhir			
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
dst												

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

Sleman, 22 Juli 2016
Mahasiswa

Bakhrudin Al Ayubi
13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138
Sekolah : MTs N Godean
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Senam Lantai
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), 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 Pencapaian Kompetensi

B.Kompetensi Dasar	C.Indikator Pencapaian Kompetensi
Sikap Religius 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran 1.Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan 2.Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan. 3.Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.• Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.
Sikap sosial : 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1 Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. 2.1.2. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. 2.1.3. Tidak menyalahkan teman yang lain

<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>2.1.4. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p> <p>2.2.1. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>2.2.2. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan</p> <p>2.2.3. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain</p> <p>2.2.4. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p> <p>2.4.1. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>2.4.2. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>2.4.3. Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>2.4.4. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran..</p> <p>2.6.1. Hadir tepat waktu.</p> <p>2.6.2. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>2.6.3. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>2.6.4. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu</p>
<p>3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.5 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p>	<p>3.5.1 Mengidentifikasi rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>3.5.2 Menjelaskan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>3.5.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>4.5.1 Melakukan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).</p> <p>4.5.2 Menggunakan rangkaian keterampilan gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan</p>

	guling lenting) dalam bentuk perlombaan senam lantai.
--	---

C. Materi Pembelajaran

- Rangkaian gerakan guling ke depan
- Rangkaian gerakan guling ke belakang
- Rangkaian gerakan guling lenting
- Rangkaian gerakan guling ke depan dan guling ke belakang
- Rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting
(Secara rinci dapat dilihat dibuku siswa kelas 7 halaman 98-...)

D. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lomba lompat-lompat katak). Guru mempertanyakan “Siapa atlet senam lantai idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerakan senam lantai?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : rangkaian gerakan senam lantai (rangkaiian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting). Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, 	15 menit

	melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).	
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala senam lantai, yang dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai yang dimediasi oleh guru? 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi kaki, lengan dan badan saat melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai, yang dimediasi oleh guru? <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik 	90 menit

	<p>untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan secara bergantian dan saling membantu. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berkelompok menemukan hubungan tumpuan kedua lengan dan tolakan kedua kaki saat melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama berlomba (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis rangkaian gerakan senam lantai yang digunakan dengan ketepatan rangkaian gerakan.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya perlombaan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya menggerser matras atau kuda-kuda lompat dan peserta didik tidak mengakui, melakukan perlombaan kurang sportif) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama berlomba.</p>	
1.	Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru	15 menit

Penutup	<p>melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan senam lantai. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang dan guling lenting senam lantai, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba senam lantai, manfaat senam lantai terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	
---------	--	--

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Teknik Penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

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

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

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$

Rentang nilai sikap spritual:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

NILAI KETUNTASAN SIKAP	
ANGKA	PREDIKAT
4.00	SANGAT BAIK (SB)
3.00	BAIK (B)
2.00	CUKUP (C)
1.00	KURANG (K)

2. Penilaian Sikap Sosial

a. Teknik Penilaian

Pengamatan oleh teman sejawat

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. b. Menghormati sesama teman dalam	

	<p>melakukan aktivitas.</p> <p>c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p>	
3.	<p>Tanggung Jawab</p> <p>a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p>	
4.	<p>Disiplin</p> <p>a. Hadir tepat waktu.</p> <p>b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>	
	TOTAL SKOR = 16	

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Rentang nilai sikap:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

NILAI KETUNTASAN SIKAP	
ANGKA	PREDIKAT
4.00	SANGAT BAIK (SB)
3.00	BAIK (B)
2.00	CUKUP (C)
1.00	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian
Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sebutkan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai! b. Sebutkan berbagai macam sikap lilin senam lantai! c. Sebutkan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai! d. Sebutkan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai! 	
2.	<p>Konsep</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jelaskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai! b. Jelaskan berbagai macam sikap lilin senam lantai! c. Jelaskan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai! d. Jelaskan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai! 	
3.	<p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jelaskan cara melakukan gerakan keseimbangan senam lantai! b. Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap lilin senam lantai! c. Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai! d. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai! 	

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
 - a) Soal nomor 1
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
 - b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 48

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/48 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	PENGETAHUAN DAN
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

4. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika :

- (a) sikap berdiri tegak
- (b) kedua lengan lurus
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika :

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika :

- (a) badan condong ke depan
- (b) posisi kedua tangan berada di depan
- (c) berjongkok menghadap ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	PENGETAHUAN DAN
	KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT

	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

b. Lembar pengamatan penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

1) Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam lantai yang dilakukan peserta didik memperagakan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.
- (3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekek dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

c. Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor

akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% = ditambah dengan
Skor hasil gerak X 30% = sama dengan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan rangkaian gerakan guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.

2. Alat Pembelajaran :

- a. Lapangan / halaman sekolah.
- b. Matras senam
- c. Peluit dan Stopwatch.
- d. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 80 - 89; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
- b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Senam lantai, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

REKAPITULASI PENILAIAN


Sekolah : MTs N Godean
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Keterampilan Gerak Senam Lantai
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													Keterangan		
		Sikap						Pengetahuan				Keterampilan					
		SR	KS	SP	TJ	DP	Σ	UT	UL	TG	Σ	Proses		Hasil		Σ	
												A W	P L				A K
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
dst																	


Keterangan :

SR : Sikap Ieligijs
 KS : Kerja sama
 SP : Sportivitas
 TJ : Tanggung jawab
 DP : Disiplin
 UT : Ulangan Tulis
 UL : Ulangan Lisan
 TG : Penugasan
 Σ : Jumlah

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


 Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
 197906212005011005

Sleman, 22 Juli 2016
Mahasiswa


 Bakhrudin Al Ayubi
 13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Satuan Pendidikan	: MTs Negri Godean
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: VIII/ 1
Topik/ Materi Pokok	: Permainan Bola Besar / Sepakbola
Alokasi Waktu	: 3 JP (3x 40 menit/ 1x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.	<p>3.1.1. Menjelaskan prinsip dasar mengumpukan dan menendang bola dengan benar.</p> <p>3.1.2. Menjelaskan prinsip dasar menggiring bola dengan benar.</p> <p>3.1.3. Menjelaskan prinsip dasar menahan bola dengan benar.</p> <p>3.1.4. Menjelaskan variasi prinsip dasar dengan benar.</p> <p>3.1.5. Menjelaskan variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpukan, menendang, menahan dan menggiring bola dengan benar.</p>
4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	<p>4.1.1. Mempraktikkan prinsip dasar mengumpukan dan menendang bola dengan benar.</p> <p>4.1.2. Mempraktikkan prinsip dasar menggiring bola dengan benar.</p> <p>4.1.3. Mempraktikkan prinsip dasar menahan bola dengan benar.</p> <p>4.1.4. Mempraktikkan variasi prinsip dasar dengan benar.</p> <p>4.1.5. Mempraktikkan variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpukan, menendang, menahan dan menggiring bola dengan benar.</p>

	benar.
--	--------

C. Materi Pembelajaran (terlampir)

Teknik Dasar Menendang Bola

1. Prinsip dasar mengumpan dan menendang bola.
2. Prinsip dasar menggiring bola
3. Prinsip dasar menahan bola.
4. Variasi prinsip dasar.
5. Variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola.

D. Metode Pembelajaran

Pendekatan : *Scientific* (5M)
 Model : Discovery Learning
 Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya Jawab dan Diskusi

E. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

Media :

1. Audio/ video visual teknik prinsip dasar menendang, mengontrol, menggiring, menahan, variasi dan kombinasi prinsip dasar bermain bola.
2. Rekaman/ cuplikan perlombaan atau pertandingan sepak bola.

Alat :

1. Bola sepak atau bola sejenisnya
2. Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya
3. Gawang atau sejenisnya
4. Peluit
5. Formulir penilaian

Sumber Pembelajaran :

1. Buku Guru. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2013
2. Buku Siswa. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 2013

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

No	KEGIATAN PEMBELAJARAN
1	<p>Pendahuluan 15 menit : (dilakukan di kelas atau di luar kelas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempersiapkan siswa mengikuti pelajaran (berbaris), berdoa, presensi, dan apersepsi Menyampaikan • Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar • Memberikan motivasi, apersepsi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan penilaian.
2	<p>Inti 90 menit :</p> <p>Simulasi / pemberian rangsangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video permainan sepak bola atau pembelajaran teknik sepak bola. • Siswa mengamati tayangan video prinsip dasar mengumpan dan menendang bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar

mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola. (mengamati, menanya, eksplorasi, menalar).

- Siswa menayakan atau menanggapi tentang tayangan tehnik tehnik sepak bola yang dilihat dalam tayangan vidio kaitannya dengan gerakan yang dipandang sulit unuk dilakukan (menanya).
- Guru menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh siswa termasuk juga menyampaikan asala usul permainan sepak bola dan perkembangan di negara Indonesia dan setelah dianggap cukup menanggapi pertanyaan dari siswa kemudian mengajak siswa kelapangan untuk mencoba dari hasil pengamatan kaitannya dengan video prinsip dasar mengumpan dan menendang bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola. (menanya)
- Siswa ke lapangan untuk melaksanakan pemanasan dengan berbagai variasi langkah kaki dengan jarak yang telah ditentukan dilapangan sepak bola.
- Siswa melakukan pemanasan ini di buat dengan kelompok, yaitu dibagi menjadi 4 (empat) kelompok dengan jumlah yang sama.
- Pelaksanaannya peserta didik di abriskan dibelakang garis star setelah ada aba aba dari guru melakukan lari dengan langkah biasa, silang, angkat paha, tumit sentuhkan pantat, fartlek dilakukan sesuai denga kebutuhan.

Identifikasi Masalah :

- Siswa mencoba melakukan gerakan video prinsip dasar mengumpan dan menrndang bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola. (mencoba, menalar)
- Siswa mengidentifikasi masalah yang diperoleh dari saat melihat tayangan vidio latihan video prinsip dasar mengumpan dan menendang bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola.(menalar)
- Kelas dibagi menjadi 4 (empat) kelompok besar, anggota dalam masing-masing kelompok diberi tugas untuk kelompok 1, 3 dengan tugas yang sama dan 2, 4 diberi yang sama juga
- Siswa diberi tugas membaca materi, dalam kelompok berdasarkan kelompok yang telah ditentukan yaitu:
 1. Kelompok 1 dan 3 melakukan pembelajaran mengumpan, menendang dan menahan bola.
 2. Kelompok 2 dan 4 melakukan pembelajaran menggiring boladan menahan bola.
 3. Setelah dilakukan oleh kelompoknya dianggap cukup maka gantian ke kelompok lain dari 1, 3 ke kelompok 2, 4.

Pengumpulan Data :


- Guru menginstruksikan agar siswa dalam kelompok mengumpulkan data yang dianggap sulit dari kegiatan saat melakukan latihan prinsip dasar mengumpan dan menendang bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola.
- Masing-masing kelompok mengumpulkan data dari permasalahan yang didapat saat melakukan latihan prinsip dasar mengumpan dan menrndang

	<p>bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola.(mencoba, menalar, elaborasi)</p> <p>Pengolahan Data :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk mengetahui ketrampilan siswa pada kelompok. (lampiran) • Siswa melakukan latihan dengan gerakan yang sesuai dengan kaidah prinsip gerakan yang benar <p>Verifikasi Data / Pembuktian :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pada kelompok ini siswa diminta saling membantu sehingga semua anggota kelompok paham dan bisa melaksanakan teknik-teknik prinsip dasar mengumpan dan menendang bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola dalam pembelajaran bermain sepakbola yang benar. (mencoba, eksplorasi, menalar) • Setelah paham teknik dasar maka masing-masing kelompok diminta melakukan bentuk-bentuk pembelajaran prinsip dasar mengumpan dan menendang bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola. (mengkomunikasikan) • Guru melaksanakan penilaian proses (afektif) dan penilaian unjuk kerja untuk mengetahui ketrampilan siswa pada kelompok besar. (lampiran) <p>Menarik Kesimpulan / Generalisasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diminta bermain sepak bola, dengan mengacu pada tehnik prinsip dasar mengumpan dan menendang bola. prinsip dasar menggiring bola, prinsip dasar menahan bola., variasi prinsip dasar, variasi dan kombinasi prinsip dasar mengumpan, menendang, menahan, menggiring bola. (mengomunikasikan)
3	<p>Penutup 15 menit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. (konfirmasi, penilaian kognitif) • Melakukan pelepasan yang dipimpin guru atau salah satu siswa yang dianggap mampu. • Berdoa dan bersalaman.

G. Penilaian (terlampir)

1. Jenis/teknik penilaian
2. Bentuk instrument dan instrument
3. Pedoman penskoran

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

20 Juli 2016
Mahasiswa



Bakhrudin Al Ayubi
13601244004

Lampiran 1

Lampiran 1 : Materi Pembelajaran Teknik Dasar Sepakbola

1. Teknik Dasar Menendang Bola

1.1. Pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, yaitu:

- a. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
- c. Pandangan ke arah bola.
- d. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
- e. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian coba ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.

1.2. Pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki, yaitu:

- a. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
- c. Pandangan ke arah bola.
- d. Ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola, perkenaan bola dengan punggung kaki.
- e. Peserta didik disuruh mengamati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian coba ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola.

1.3. Pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam, yaitu:

- a. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan agak jauh di depan.
- c. Pandangan ke arah bola.
- d. Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki sebelah dalam.
- e. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian coba ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola.

1.4. Pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar, yaitu:

- a. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

- b. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan agak jauh ke arah kanan.
- c. Pandangan ke arah bola.
- d. Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola dengan punggung kaki sebelah dalam.
- e. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian coba ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola.

2. Teknik Dasar Menahan / Mengontrol Bola

2.1. Pembelajaran menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam, yaitu:

- a. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Pandangan ke arah datangnya bola.
- c. Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
- d. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.
- e. Peserta didik disuruh mengamati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

2.2. Pembelajaran menahan bola dengan kura-kura kaki, yaitu:

- a. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Pandangan ke arah datangnya bola.
- c. Julurkan kaki kanan ke arah datangnya bola.
- d. Saat bola menyentuh tanah langsung ditutup dengan mengangkat ujung jari kaki kanan.
- e. Menahan bola dengan telapak kaki biasanya digunakan untuk bola yang datang dari depan tinggi.
- f. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

3. Teknik Dasar Menggiring Bola

3.1. Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yaitu :

- a. Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Badan condong ke depan.
- c. Letakkan bola di depan kaki kanan.
- d. Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
- e. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- f. Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

3.2. Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar, yaitu :

- a. Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Badan condong ke depan.
- c. Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
- d. Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
- e. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- f. Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

3.3. Pembelajaran menggiring bola dengan punggung kaki, yaitu :

- a. Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Badan condong ke depan.
- c. Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
- d. Bola ditendang dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
- e. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga dapat mengontrol jalannya bola.
- f. Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

4. Bentuk-bentuk pembelajaran menendang dan menahan/mengontrol bola, yaitu :

1) Pembelajaran secara individual

Pembelajaran secara individual dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a) Pembelajaran 1: coba kamu tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam ke dinding dan menahan dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam di tempat, selama melakukan permainan ini coba kamu amati perkenaan bola dengan kaki, guliran bola dan coba cari pola yang lebih tepat dan sesuai buatmu sendiri.
- b) Pembelajaran 2: coba kamu tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam ke dinding dan menahan dengan menggunakan kaki kiri bagian dalam di tempat, selama proses suruh mereka mengamati dan merasakan gerakan yang mereka lakukan.
- c) Apakah kamu sudah merasa nyaman melakukannya dengan kaki kanan, Jika sudah, lakukan gerakan yang sama menggunakan kaki kiri.
- d) Pembelajaran ini dapat kamu variasikan dengan jarak yang berbeda, tujuannya agar kamu dapat memperkirakan tenaga yang dibutuhkan untuk menendang ke sasaran.
- e) Pembelajaran 3: coba kamu lambungkan bola tinggi dan perkirakan mendarat di depan badan, kemudian diberhentikan menggunakan sisi bagian dalam kaki, suruh mereka memposisikan badan sehingga menemukan hasil yang baik.
- f) Pembelajaran 4: coba kamu lambungkan bola tinggi dan perkirakan mendarat di depan badan, kemudian diberhentikan menggunakan telapak kaki, suruh mereka memposisikan badan sehingga menemukan hasil yang baik.

2) Pembelajaran bola berpasangan

Cari pasangan yang seimbang, kemudian minta mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan memberhentikan bola.

- a) Pembelajaran 1: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan dan sebaliknya, setelah melakukan 2 – 3 menit dilanjutkan dengan pembelajaran berikutnya.
- b) Pembelajaran 2: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- c) Pembelajaran 3: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan tikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- d) Pembelajaran 4: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.
- e) Pembelajaran 5: peserta didik dapat memvariasikan dengan pembelajaran menendang dan memberhentikan sambil bergerak maju-mundur, ke samping kiri dan kanan, dalam intensitas pelan, agak cepat dan cepat dengan temanmu.
- f) Pembelajaran 6: peserta didik labungkan bola ke temanmu dan mereka memberhentikan dengan paha, dan sebaliknya.
- g) Setelah melakukan dengan kaki kanan, coba kamu lakukannya dengan kaki kiri.
- h) Peserta didik amati keterampilan temanmu, bila ada kekurangtepatan maka diskusikan sehingga teknik dasar permainan dapat diperbaiki.
- i) Pembelajaran 7 : menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan secara berpasangan.
 - Berdiri jarak 3 – 5 meter dari temanmu.
 - Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam ke temanmu, kemudian bergerak beberapa langkah ke kanan dan berhenti.
 - Temanmu memberhentikan bola dengan kaki kanan bagian dalam dan mendang bola dengan kaki kana bagian dalam.
 - Demikian seterusnya hingga 3 - 5 menit.

3) Pembelajaran menendang dan menahan bola berkelompok

- a) Pembelajaran 1: bermain 2 lawan 1, cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - Berdiri berhadapan pada jarak 5 – 10 meter.
 - Kemudian pemain C yang merupakan lawan yang bertugas merebut bola yang mainkan dengan temanmu.
 - Memainkan bola, pemain C datang untuk merebutnya, temanmu mencari posisi yang tepat agar kamu mudah mengoper bola dengannya. Jika pemain C berhasil merebut bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain C sebagai pengejar bola.
- b) Pembelajaran 2: bermain 3 lawan 1, cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - Berdiri membentuk formasi segitiga dengan jarak 5 – 10 meter dengan 2 orang teman-temanmu (pemain A, B dan C).
 - Pemain D berdiri ditengah-tengah segitiga.

- Setelah mengoper bola ke teman, pemain D berusaha merebutnya.
 - Jika pemain D dapat mengejar bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain D sebagai pengejar bola.
 - Dalam melakukan permainan ini, kamu dapat menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki.
- c) Pembelajaran 3: bermain 3 lawan 1, cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Formasi sama dengan pembelajaran 2. Perbedaannya jika pada pembelajaran 2 pemain yang menguasai bola menunggu untuk diserang, baru kemudian mengirim bola kepada temannya.
 - Pada pembelajaran 3 ini pemain A yang menguasai bola menggiring bola tersebut ke arah pemain D, dengan maksud memancing pemain D untuk menyerang.
 - Pemain A pada saat diserang oleh pemain D dapat melakukan operan. Setelah itu pemain A melanjutkan gerakannya mencari tempat yang baik untuk dapat membantu teman yang menguasai bola.
 - Pemain yang sekarang menguasai bola (dalam hal ini pemain B), dapat memutuskan apakah akan menggiring bola ke arah lawan, atau melakukan operan kepada salah seorang temannya.
 - Pembelajaran ini dilaksanakan dalam ruang gerak sekitar 10 meter persegi.
- d) Pembelajaran 4: bermain 3 atau 4 pemain, cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Ukuran lapangan permainan 30 x 20 meter. ditengah lapangan dibuat sebuah lingkaran dengan diameter 8 meter.
 - Ditengah-tengah lingkaran tersebut diletakkan sebuah “*medicine ball*” yaitu sebuah bola yang agak besar dan berat.
 - Tim yang terdiri dari 3 atau 4 pemain, bermain dengan cara biasa dan masingmasing tim berusaha untuk mengenakan *medicine ball* tersebut dengan bola yang dimainkan.
 - Pemain dilarang memasuki lingkaran. Tim yang paling banyak dapat mengenakan “*medicine ball*” selama waktu tertentu dinyatakan sebagai pemenang.

5. Bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bola, yaitu :

- a) Pembelajaran menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Berdiri berhadapan dengan jarak 5 – 7 meter dari temanmu.
 - Lalu kamu menggiring bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar ke arah temanmu dan mengoperkan ke temanmu.
 - Kemudian temanmu menggiring bola kembali ke posisi awal kamu berdiri.
 - Selama pembelajaran ini coba kamu saling mengamati dan memberikan saran perbaikan dengan temanmu.
 - Setelah lancar menggunakan kaki kanan, coba lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
- b) Pembelajaran menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Pasangkan sebuah bendera di lapangan permainan.
 - Setelah itu berdiri dengan jarak 7 – 10 meter menghadap ke bendera.
 - Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera berputar kembali ke titik awal.
 - Setelah lancar menggunakan kaki kanan, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
 - Variasikan pembelajaran ini dengan memvariasikan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.
 - Selama pembelajaran, coba rasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatan yang digunakan untuk menggiring bola.
- c) Pembelajaran menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Carilah teman secara berpasang-pasangan (satu di depan dan satu di belakang).
 - Kemudian menggiring bola dan temanmu mengikuti dari belakang.
 - Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara bergantian.
 - Teman yang dibelakangmu berusaha merampas bola yang kamu giring/kuasai.
 - Apabila bola tersebut berhasil bersentuh oleh temanmu, maka giliran teman yang menggiring bola.
 - Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang dengan waktu 3 – 5 menit.
- d) Pembelajaran lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
 - Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter.
 - Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berjajar menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
 - Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
 - Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.
 - Coba diskusikan dengan teman, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.
6. **Pembelajaran Bermain Sepakbola**, cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
 - Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
 - Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
 - Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
 - Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
 - Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.

- Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- Waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.

Lampiran 2 : Penilaian

A. Penilaian Pengetahuan (tes lisan / tulis)

Jelaskan pertanyaan berikut ini dengan benar

1. Jelaskan 4 cara menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam ?
2. Jelaskan 4 cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki ?
3. Jelaskan 4 cara menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki ?

Jawab :

1. a. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 b. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 c. Pandangan ke arah bola.
 d. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
2. a. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 b. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 c. Pandangan ke arah bola.
 d. Ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola, perkenaan bola dengan punggung kaki.
3. a. Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 b. Badan condong ke depan.
 c. Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
 d. Bola ditendang dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.

Kriteria penilaian :

- skor 4 : Jika ada 4 jawaban benar
- Skor 3 : Jika ada 3 jawaban benar
- Skor 2 : Jika ada 2 jawaban benar
- Skor 1 : Jika ada 1 jawaban benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{12} \times 4$$

Kelas :

NO	NAMA SISWA	No Soal Pengetahuan			Jumlah Skor
		Soal No 1	Soal No 2	Soal No 3	
1					
2					
3					
Dst					

B. Penilaian Keterampilan Sepak Bola.

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja) :

- a). Lakukan gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam. Unsur-unsur yang dinilai adalah sikap awal, saat melakukan gerakan (proses) dan sikap akhir.

NO	NAMA SISWA	Proses Penilaian Gerak			Jumlah Skor
		Sikap awal (1-4)	Pelaksanaan (1-4)	Sikap Akhir (1-3)	
1					
2					
3					
Dst					

Kriteria Penilaian :

Sikap Awal :

- Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
- Pandangan ke arah bola.
- Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.

Skor 1. Jika hanya menjawab 1

Skor 2. Jika hanya menjawab 2

Skor 3. Jika hanya menjawab 3

Skor 4 : Jika menjawab semuanya.

Pelaksanaan :

- Kaki kiri berada disamping belakang bola.
- Kaki kanan di ayun ke belakang atas.
- Kaki kanan menendang bola perkenaan kaki dengan bola pada bagian dalam kaki.
- Arah bola kedepan mendatar atau menyusur tanah.

Skor 1. Jika hanya menjawab 1

Skor 2. Jika hanya menjawab 2

Skor 3. Jika hanya menjawab 3

Skor 4 : Jika menjawab semuanya.

Sikap Akhir :

- Pandangan mata ke arah jalannya bola.
- Kedua kaki ada gerakan ikutan
- Kedua kaki seperti sikap awal

Skor 1. Jika hanya menjawab 1

Skor 2. Jika hanya menjawab 2

Skor 3. Jika menjawab semua

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{11} \times 4$$

b). Lakukan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar. Unsur-unsur yang dinilai adalah sikap awal, saat melakukan gerakan (proses) dan sikap akhir.

NO	NAMA SISWA	Proses Penilaian Gerak			Jumlah Skor
		Sikap awal (1-3)	Pelaksanaan (1-5)	Sikap Akhir (1-3)	

1					
2					
3					
Dst					

Kriteria Penilaian :

Sikap Awal :

- Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Badan condong ke depan.
- Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.

Skor 1. Jika hanya menjawab 1

Skor 2. Jika hanya menjawab 2

Skor 3. Jika menjawab semua

Pelaksanaan :

- Bola ditendang pelan menggunakan punggung kaki.
- Jalannya bola selalu dekat dengan kaki
- Badan condong kedepan menguasai bola.
- Pandangan mata kearah bola dan arah sasaran.
- Bola selalu ditendang menggunakan kaki kanan atau kiri dengan punggung kaki.

Skor 1. Jika hanya menjawab 1

Skor 2. Jika hanya menjawab 2

Skor 3. Jika hanya menjawab 3

Skor 4. Jika menjawab semuanya.

Sikap Akhir :

Skor 1. Jika pandangan mata ke arah jalannya bola.

Skor 2. Jika badan condong kedepan, kedua tangan dan kaki ada gerakan ikutan

Skor 3. Jika kedua kaki seperti sikap siap awal

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{11} \times 4$$

C. PENILAIAN SIKAP

1. Observasi :

Lakukan penilaian terhadap siswa secara jujur dengan memberi skor 1-

3 pada kolom berikut :

Kelas :

NO	NAMA SISWA	Proses Penilaian Gerak			Jumlah Skor
		Kerja sama (1-3)	Tanggung jwb (1-3)	Disiplin (1-3)	
1					
2					
3					
Dst					

KRITERIA PENILAIAN :

- Kerja Sama : a. Saling membantu

- b. Saling mengoreksi
 - c. Saling bergantian
2. Tanggung Jawab : a. Terhadap keberadaan sarana dan prasarana
 b. Terhadap keselamatan diri sendiri
 c. Terhadap keselamatan orang lain dan lingkungan
3. Disiplin : a. Ketepatan waktu
 b. Mematuhi aturan
 c. Kepatuhan terhadap tugas

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{9} \times 4$$

2. Penilaian Diri

Lakukan penilaian terhadap diri sendiri secara jujur dengan memberi skor 1-3 pada kolom berikut

Kelas :

NO	NAMA SISWA	Proses Penilaian Gerak			Jumlah Skor
		Sportif (1-3)	Jujur (1-3)	Toleransi (1-3)	
1					
2					
3					
Dst					

KRITERIA PENILAIAN :

1. Sportif : a. Mengakui kelebihan orang lain
 b. Melaksanakan sesuai dengan aturan permainan
 c. Mengakui kekalahan dan kemenangan
2. Jujur : a. Menerima keputusan
 b. Menghilangkan kecurangan dalam bermain
 c. Menrima keunggulan lawan
3. Toleransi : a. Memberikan kesempatan menggunakan alat
 b. Membrikan kesempatan tempat
 c. Memberi kesempatan teman melakukan latihan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{9} \times 4$$

3. Penilaian Antar Teman

Lakukan penilaian terhadap temanmu secara jujur dengan memberi skor 1-3 pada kolom berikut!

Kelas :

NO	NAMA SISWA	Proses Penilaian Gerak				Jumlah Skor
		Sportif (1-3)	Jujur (1-3)	Toleransi (1-3)	Disiplin (1-3)	
1						
2						
3						
Dst						

KRITERIA PENILAIAN :

1. Sportif : a. Mengakui kelebihan orang lain
b. Melaksanakan sesuai dengan aturan permainan
c. Mengakui kekalahan dan kemenangan
2. Jujur : a. Menerima keputusan
b. Menghilangkan kecurangan dalam bermain
c. Menrima keunggulan lawan
3. Toleransi : a. Memberikan kesempatan menggunakan alat
b. Membrikan kesempatan tempat
c. Memberi kesempatan teman melakukan latihan
4. Disiplin : a. Ketepatan waktu
b. Mematuhi aturan
c. Kepatuhan terhadap tugas

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{12} \times 4$$

4. Penilaian Jurnal :

Lakukan catatan penting pada siswa setiap saat setelah melakukan latihan bola voli

Nama :

No :

NO	HARI/TGL	SIKAP		KETERANGAN
		POSITIF	NEGATIF	

Sleman, 20 Juli 2016

Mahasiswa PPL UNY

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005



Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138
Sekolah : Mts N Godean
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu 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 Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>Sikap Religius</p> <p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. (KD buku dan Silabus)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.1). Mengucap rasa syukur atas karunia Tuhan.2). Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.3). Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.• Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.
<p>Sikap sosial :</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p>	<p>2.1.1 Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.</p> <p>2.1.2 Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.</p>

<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.3 Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>2.1.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p> <p>2.2.1 Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>2.2.2 Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>2.2.3 Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>2.2.4 Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p> <p>2.4.1 Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>2.4.2 Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>2.4.3 Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>2.4.4 Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p> <p>2.6.1 Hadir tepat waktu.</p> <p>2.6.2 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>2.6.3 Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>2.6.3 Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>
<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <p>4.1. Mempraktikkan teknik dasar per-mainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>3.1.1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.</p> <p>3.1.2. Menjelaskan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.</p> <p>3.1.3. Menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.</p> <p>4.1.1. Melakukan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.</p> <p>4.1.2. Menggunakan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk</p>

	permainan sepak bola yang dimodifikasi.
--	---

C. Materi Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama

- Gerak dasar menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat.
- Gerak dasar menendang dan menahan bola secara berpasangan sambil bergerak.
- Gerak dasar menendang dan menahan bola secara berkelompok (bermain 2 lawan 1).
- Gerak dasar menendang dan menahan bola secara berkelompok (bermain 3 lawan 1).
- Gerak dasar menendang dan menahan bola secara berkelompok (bermain 3 lawan 4).
- Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berkelompok.

2. Pertemuan kedua

- Gerak dasar menggiring bola berpasangan dan saling berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter.
- Gerak dasar menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera/ corong dalam bentuk kelompok.
- Gerak dasar menggiring bola mengikuti gerakan teman yang berada di depan.
- Gerak dasar menggiring bola melewati bendera/corong yang dipasang zig-zag.
- Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola secara berkelompok.

D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan 	20 menit

	<p>manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (kucing-tikus). 5. Guru mempertanyakan “Siapa permainan sepak bola idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak permainan sepak bola?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. 6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu :keterampilangerak menendang dan menahan bola permainan sepak bola. 7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilanengerakmenendang bola melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerakmenahan bola melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati keterampilan gerakmenendang dan menahan bola melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. b. Menanya <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola bila titik perkenaan kaki dengan bola dirobah (bawah bola, titik tengah bola, titik atas bola). 2) Peserta didik salingmengajukan pertanyaan berkaitan dengan jarak kaki tumpu dengan bola mempengaruhi jalannya bola. 	<p>100 menit</p>

	<p>3) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jarak ayunan kaki mempengaruhi jalannya bola.</p> <p>4) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola bila merubah posisi tolok saat menendang.</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berkelompok (bermain 2 lawan 1) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berkelompok (bermain 3 lawan 1) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menendang dan menahan bola secara berkelompok (bermain 3 lawan 4) mencari</p>	
--	---	--

	<p>jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis tendangan dan menahan bola dengan jarak sasaran tendangan.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerakmenendang dan menahan bola dalam bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis tendangan yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan menendang bola dengan posisi tangan yang tepat, jika sasarannya dalam jarak pendek, maka peserta didik akan menendang bola dengan kaki bagian dalam). 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola dipegang dengan tangan dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain. 	
<p style="text-align: center;">Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan sepak bola. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerakmenendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola, otot-otot 	<p style="text-align: center;">15 menit</p>

	<p>yang dominan bekerja saat bermain sepak bola, manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (berjalan berkelok-kelok mengikuti rintangan/corong). 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 2, yaitu :keterampilan gerak menggiring bola permainan sepak bola. 6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	20 menit
Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak menggiring bola secara berpasangan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan 	100 menit

gerak menggiring bola secara berkelompok melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.

b. Menanya

- 1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola bila titik perkenaan kaki dengan bola dirobah (bawah bola, titik tengah bola, titik atas bola).
- 2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jarak kaki tumpu dengan bola mempengaruhi jalannya bola.
- 3) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jarak ayunan kaki mempengaruhi jalannya bola.
- 4) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola bila merubah posisi togok saat menendang.

c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba

- 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola berpasangan dan saling berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera/corong dalam bentuk kelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola mengikuti gerakan teman yang berada di depan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama

	<p>praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak menggiring bola melewati bendera/corong yang dipasang zig-zag mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis perkenaan bola dengan kaki dengan ketepatan dalam menggiring bola.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerakmenendang, menahan dan menggiring bola dalam bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis tendangan dan giringan bola yang digunakan dengan sasaran yang akan dicapai.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola dipegang dengan tangan dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan sepak bola. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerakmenendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola, 	<p>15 menit</p>

	<p>otot-otot yang dominan bekerja saat bermain sepak bola, manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

E. Penilaian (dapat dilihat pada Instrumen dan Rubrik Penilaian terlampir)

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Teknik Penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah skor maksimal = 20					

- c. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
 Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
 Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
 Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
 Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

- 2) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 20
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	3.00	BAIK (B)
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

2. Penilaian Sikap Sosial

- a. Teknik Penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan	

	dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin 3 Hadir tepat waktu. 4 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. 5 Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. 6 Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
TOTAL SKOR = 16		

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	SANGAT BAIK (SB)
	3.00	BAIK (B)
	2.00	CUKUP (C)
	1.00	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik Penilaian

Ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan berbagai keterampilan gerak menendang dan menahan bola permainan sepak bola! b. Sebutkan berbagai keterampilan gerak menggiring bola permainan sepak bola!	
2.	Konsep a. Jelaskan berbagai keterampilan gerak menendang dan menahan bola permainan sepak bola! b. Jelaskan berbagai keterampilan gerak menggiring bola permainan sepak bola!	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak menendang dan menahan bola permainan sepak bola! b. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak menggiring bola permainan sepak bola!	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak

lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/24 \times 4$

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	PENGETAHUAN	DAN
--	------------------	-------------	-----

KETRAMPILAN		
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

4. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola

1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

(a) sikap berdiri menghadap arah bola.

(b) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.

(c) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jempitlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (b) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (c) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (d) pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (c) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN PENGETAHUAN DAN	
	KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	4.00	A
	3.67	A-
	3.33	B+
	3.00	B
	2.67	B-
	2.33	C+
	2.00	C
	1.67	C-
	1.33	D+
	1.00	D

b. Lembar pengamatan penilaian hasil

c. 1 keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak menendang dan menahan bola

- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menendang dan menahan bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :
- (1) Mula-mula peserta didik berdiri ditengan-tengah antara papan pantul.
 - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menendang dan menahan bola secara bergantian ke kiri dan ke kanan.
 - (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 kali > 15 kali	100%	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	90%	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	80%	Cukup
11 – 13 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
..... < 11 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

- 2) Penilaian hasil keterampilan gerak menggiring bola
- a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menendang dan menahan bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :
- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang garis start.
 - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara zig-zag) sebanyak 10 rintangan.
 - (3) Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (4) Jumlah ulangan/rintangan yang dilalui yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 12 rintangan > 10 rintangan	100%	Sangat Baik
10 – 11 rintangan	8 – 9 rintangan	90%	Baik
8 – 9 rintangan	6 – 7 rintangan	80%	Cukup
6 – 7 rintangan	4 – 5 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- d. Penilaian hasil keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola
 Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.
 Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% =ditambah dengan
Skor hasil gerak X 30% =sama dengan

E. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.

2. Alat Pembelajaran :

- a. Sepak bola atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- b. Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- c. Bendera (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

3. Sumber Belajar :

1. Muhajir dan Budi Sutrisno, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 2 sampai dengan 18; Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2013.
2. Muhajir dan Budi Sutrisno, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 10 sampai dengan 28; Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI, 2013.
3. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 2 – 9; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
4. Bahan Ajar Pembelajaran Permainan Sepak Bola, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

Sleman, 22 Juli 2016
Mahasiswa



Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : MTs Negri Godean
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / 1
 Materi Pokok : Variasi dan Kombinasi Permainan Bola Voli
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 Jam Pelajaran)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayat ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), 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 Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p><i>Sikap Spiritual</i></p> <p>1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga dicerminkan dengan :</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<p>1). Berdo'a sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran.</p> <p>2). Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.</p> <p>3). Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat).</p>
2.	<p><i>Sikap Sosial</i></p> <p>2.1. Berlaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai</p>	<p>2.1.1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.</p> <p>2.2.1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dan sesuai dengan fungsinya.</p> <p>2.3.1. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.</p> <p>2.4.1. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu dan berpasangan perlu</p>

	<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik.</p> <p>2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8. Memiliki perilaku hidup sehat.</p>	<p>memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.5.1. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.</p> <p>2.6.1. Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman (berbagi).</p> <p>2.7.1. Mengikuti peraturan petunjuk atau arahan yang diberikan guru.</p> <p>2.7.2. Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.</p> <p>2.8.1. Berperilaku hidup sehat.</p>
3.	3.1. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan <i>bola besar</i> .	<p>3.1.1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing atas dan servis atas permainan bola voli..</p> <p>3.1.2. Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing atas dan servis atas permainan bola voli.</p> <p>3.1.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing atas dan servis atas permainan bola voli.</p>
4.	4.1. Mempraktikan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan <i>bola besar</i> dengan koordinasi yang baik.	<p>4.1.1. Melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing atas dan servis atas permainan bola voli.</p> <p>4.1.2. Menggunakan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing atas dan servis atas permainan bola voli dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.</p>

C. Materi Pembelajaran

1. Pertemuan kesatu

- a. Variasi dan kombinasi spike secara berpasangan dan berhadapan di tempat.
- b. Variasi dan kombinasi spike secara berpasangan dan berhadapan dengan awalan.
- c. Variasi dan kombinasi spike secara berpasangan dan berhadapan dengan bola dioperkan oleh teman.

2. Pertemuan kedua

- a. Variasi dan kombinasi servis, passing bawah dan passing atas berpasangan dan saling berhadapan sambil bergerak.
- b. Variasi dan kombinasi servis, passing bawah dan passing atas berkelompok dan saling berhadapan sambil bergerak.
- c. Variasi dan kombinasi servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan ditangkap).
- d. Variasi dan kombinasi servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan sentuhan ganda).
- e. Variasi dan kombinasi servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan beranting).

3. Pertemuan ketiga

- a. Variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil.
- b. Variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan sesungguhnya.

D. Krgiatan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lempar bola ke sasaran/ petak lapangan lawan dengan melewati net).5. Guru mempertanyakan “Siapa permainan bola voli idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak permainan bola voli?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike permainan bola voli.7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:<ol style="list-style-type: none">a. Mengamati<ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan di tempat melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.2) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan dengan awalan melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.	100 menit

- 3) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan dengan bola dioperkan oleh teman melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.

b. Menanya

- 1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan di tempat.
- 2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan dengan awalan.
- 3) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan dengan bola dioperkan oleh teman.

c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba

- 1) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan di tempat secara perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 2) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan dengan awalan secara perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 3) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike secara berpasangan dan berhadapan dengan bola dioperkan oleh teman secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

d. Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis pukulan bola (spike) dengan pantulan bola.

e. Mengomunikasikan

- 1) Peserta didik menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike dalam bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah

	<p>apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis pukulan smesh yang digunakan dengan pantulan bola yang akan dicapai, misalnya jika spike dengan menukik dan dengan gerak tipu peserta didik akan memukul bola dengan gerak tipu dan tenaga yang maksimal.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola disentuh dua kali dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola voli. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike permainan bola voli, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola voli, manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	10 menit

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lempar bola ke sasaran/ petak lapangan lawan dengan melewati net). Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 2, yaitu: variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas permainan bola voli. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain: 	100 menit

a. Mengamati

- 1) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas berpasangan dan saling berhadapan sambil bergerak melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.
- 2) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas berkelompok dan saling berhadapan sambil bergerak melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.
- 3) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan ditangkap) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.
- 4) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan sentuhan ganda) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.
- 5) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan beranting) melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.

b. Menanya

- 1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas berpasangan dan saling berhadapan sambil bergerak.
- 2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas berkelompok dan saling berhadapan sambil bergerak.
- 3) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan ditangkap).
- 4) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan sentuhan ganda).
- 5) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan beranting).

c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba

- 1) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas berpasangan dan saling berhadapan sambil bergerak mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan

arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

- 2) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas berkelompok dan saling berhadapan sambil bergerak mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 3) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan ditangkap) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 4) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan sentuhan ganda) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 5) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan beranting) mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

d. Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis pukulan bola (servis, passing bawah dan passing atas) dengan pantulan bola.

e. Mengomunikasikan

- 1) Peserta didik menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas dalam bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis dorongan bola yang digunakan dengan pantulan bola yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan memukul bola dengan sekuat-kuatnya dan tenaga yang maksimal, dan jika sasaran dekat peserta didik akan memukul bola dengan $\frac{1}{2}$ tenaga maksimal.
- 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola disentuh dua kali

	dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola voli. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola voli, manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	10 menit

Pertemuan Ketiga

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lempar bola ke sasaran/petak lapangan lawan dengan melewati net). 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 3, yaitu: variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike permainan bola voli. 6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain: <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi servis, 	100 menit

passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan sesungguhnya melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.

b. Menanya

- 1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil.
- 2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan sesungguhnya.

c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba

- 1) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 2) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan sesungguhnya secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

d. Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis pukulan bola (variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike dengan menggunakan lapangan sesungguhnya) dengan pantulan bola.

e. Mengomunikasikan

- 1) Peserta didik menerapkan variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dalam bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis dorongan bola yang digunakan dengan pantulan bola yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan memukul bola dengan sekuat-kuatnya dan tenaga yang maksimal, dan jika sasaran dekat peserta didik akan memukul bola dengan $\frac{1}{2}$ tenaga maksimal.
- 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola disentuh dua kali dan peserta didik tidak mengakui, melakukan

	permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampai-kan arti penting sportifitas selama bermain.	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola voli. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola voli, manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	10 menit

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah skor maksimal = 20					

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

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

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

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: SP/20 X 4
 Rentang nilai sikap spritual:

Nilai	Predikat
4,00	SANGAT BAIK (SB)
3,00	BAIK (B)
2,00	CUKUP (C)
1,00	KURANG (K)

2. Penilaian Sikap Sosial

- a. Jenis/teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- a. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok. b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi). c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain. d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan. c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain. d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu. b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja. d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
TOTAL SKOR = 16		

- b. Pedoman Penskoran
 - 1) Penskoran
Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
 Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.
 Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

- 2) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 16
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Rentang nilai sikap:

Nilai	Predikat
4,00	SANGAT BAIK (SB)
3,00	BAIK (B)
2,00	CUKUP (C)
1,00	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Jenis/teknik penilaian
 Ujian tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <p>a. Sebutkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike permainan bola voli!</p> <p>b. Sebutkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas permainan bola voli!</p> <p>c. Sebutkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan sesungguhnya permainan bola voli!</p>	
2.	<p>Konsep</p> <p>a. Jelaskan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike permainan bola voli!</p> <p>b. Jelaskan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas permainan bola voli!</p> <p>c. Jelaskan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan sesungguhnya permainan bola voli!</p>	
3.	<p>Prosedur</p> <p>a. Jelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak spike permainan bola voli!</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah dan passing atas permainan bola voli!</p> <p>c. Jelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak variasi dan kombinasi servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike secara berkelompok dengan menggunakan lapangan sesungguhnya permainan bola voli!</p>	

- b. Pedoman penskoran
- 1) Penskoran
- a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- b) Soal nomor 2
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- c) Soal nomor 3
 - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
 - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
 - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
- d) Soal nomor 4
 - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 36

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/36 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-
1,33	D+
1,00	D

4. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike permainan bola voli

- 1) Jenis/teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
- 2) Bentuk Instrumen dan instrumen
Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike permainan bola voli yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) ambil posisi sikap siap normal.
- (b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- (c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan
- (b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan
- (c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor Baik jika :

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-
1,33	D+
1,00	D

b. Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike permainan bola voli.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak passing

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak passing dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai mempassing bola setinggi 242 centimeter.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 kali > 23 kali	100%	Sangat Baik
22 – 24 kali	20 – 22 kali	90%	Baik
19 – 21 kali	17 – 19 kali	80%	Cukup
16 – 18 kali	14 – 16 kali	70%	Kurang
..... < 16 kali < 14 kali	60%	Kurang Sekali

2) Penilaian hasil keterampilan gerak servis atas

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak servis dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang lapangan dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai servis atas sebanyak enam kali servis.
- (3) Petugas menghitung bola yang dapat melewati net yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah bola yang dapat melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 angka > 23 angka	100%	Sangat Baik
22 – 24 angka	20 – 22 angka	90%	Baik
19 – 21 angka	17 – 19 angka	80%	Cukup
16 – 18 angka	14 – 16 angka	70%	Kurang
..... < 16 angka < 14 angka	60%	Kurang Sekali

c. Penilaian hasil keterampilan gerak passing dan servis

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

$$\begin{aligned} \text{Skor penilaian proses} \times 70\% &= \dots\dots\dots \text{ditambah dengan} \\ \text{Skor hasil gerak} \times 30\% &= \dots\dots\dots \text{sama dengan} \dots\dots\dots \end{aligned}$$

d. Rentang nilai keterampilan gerak:

Nilai	Predikat
4,00	A
3,67	A-
3,33	B+
3,00	B
2,67	B-
2,33	C+
2,00	C
1,67	C-
1,33	D+
1,00	D

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike permainan bola voli.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis, passing bawah, passing atas dan smesh atau spike permainan bola voli.


2. Alat Pembelajaran :

- a. Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dll).
- b. Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
- c. Net permainan bola voli atau seutas tali.
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

3. Sumber Belajar :

- a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VIII hal 15 – 20 Roji dan Eva Yulianti. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementrian dan Kebudayaan Republik Indonesia 2014.
- b. Buku *Bola Voli*

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
197906212005011005

Yogyakarta, 19 Juli 2016

Mahasiswa PPL UNY



Bakhrudin Al Ayubi
NIM : 13601241138

REKAPITULASI PENILAIAN


Sekolah : MTs Negri Godean
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / 2
 Materi Pokok : Variasi dan Kombinasi Permainan Bola Voli
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian											Keterangan				
		Sikap						Pengetahuan				Keterampilan					
		SR	KS	SP	TJ	DP	Σ	UT	UL	TG	Σ	Proses			Hasil	Σ	
A			P			A			K								
W			L			K											
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	


Keterangan :

- SR : Sikap Ieligijs
- KS : Kerja sama
- SP : Sportivitas
- TJ : Tanggung jawab
- DP : Disiplin
- UT : Ulangan Tulis
- UL : Ulangan Lisan
- TG : Penugasan
- Σ : Jumlah

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran


 Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
 1979062120050111005

Yogyakarta, 19 Juli 2016
Mahasiswa PPL UNY


 Bakhrudin Al Ayubi
 NIM : 13601241138

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : Bakhrudin Al Ayubi
 NIM : 13601244004
 Sekolah : MTs N Godean
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dan lingkungan social 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 Pencapaian Kompetensi

B. Kompetensi Dasar	C. Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>Sikap Religius</p> <p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p style="padding-left: 20px;">a. <i>Selalu</i> berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p style="padding-left: 20px;">b. <i>Membiasakan</i> berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran penjasorkes. 2. Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan YME. 3. Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan YME saat melihat kebesaran Tuhan YME. 4. Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan YME saat mempelajari ilmu pengetahuan. 5. Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi
<p>Sikap sosial :</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2.1.1 Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. 2.1.2. Menghormati sesama teman dalam melakukan

<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>aktifitas.</p> <p>2.1.3. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi terjadikesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>2.1.4 Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p> <p>2.2.1 Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>2.2.2 Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>2.2.3 Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>2.2.4 Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan orang yang merugikan lain.</p> <p>2.4.1 Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>2.4.2 Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>2.4.3 Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>2.4.4 Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p> <p>2.6.1 Hadir tepat waktu.</p> <p>2.6.2 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>2.6.3 Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p>
<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <p>4.1. Mempraktikkan teknik dasar per-mainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>3.1.1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.</p> <p>3.1.2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.</p> <p>3.1.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.</p> <p>4.1.1. Melakukan berbagai keterampilan gerak passing</p>

	<p>bawah dan servis bawah permainan bola voli.</p> <p>4.1.2. Menggunakan berbagai keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.</p>
--	---

D. Materi Pembelajaran

1. Pertemuan kesatu

- a. Gerak dasar passing bawah secara perseorangan di tempat.
- b. Gerak dasar passing bawah secara perseorangan sambil bergerak.
- c. Gerak dasar passing bawah secara berpasangan di tempat.
- d. Gerak dasar passing bawah secara perseorangan sambil bergerak.
- e. Gerak dasar passing bawah secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan ditangkap).
- f. Gerak dasar passing bawah secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan sentuhan ganda).
- g. Gerak dasar passing bawah secara berkelompok dengan melewati net (bola dimainkan dengan beranting).

(Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat di : Buku Pegangan Siswa PJOK Kelas VII Semester 1 halaman 13-21, edisi Revisi, karangan Muhajir, Kemdikbud, Jakarta, 2014.)

2. Pertemuan kedua

- a. Gerak dasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan jarak 3 meter.
- b. Gerak dasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan jarak 6 meter.
- c. Gerak dasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan jarak 9 meter.

(Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat di : Buku Pegangan Siswa PJOK Kelas VII Semester 1 halaman 13-21, edisi Revisi, karangan Muhajir, Kemdikbud, Jakarta, 2014.)

3. Pertemuan ketiga

- a. Gerak dasar passing bawah dan servis bawah secara berkelompok dengan melakukan servis atas dan menerima dengan passing atas.
- b. Gerak dasar passing bawah dan servis bawah secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil.

(Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat di : Buku Pegangan Siswa PJOK Kelas VII Semester 1 halaman 13-21, edisi Revisi, karangan Muhajir, Kemdikbud, Jakarta, 2014.)

E. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lempar bola ke sasaran/ petak lapangan lawan dengan melewati net). 5. Guru mempertanyakan “Siapa permainan bola voli idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak permainan bola voli?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. 6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu :keterampilan gerak passing bawah permainan bola voli. 7. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	20 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain: <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak passing bawah melalui pengamatan 	90 menit

	<p>buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak passing bawah melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak passing bawah melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola jika melakukan passing bawah bola voli dengan posisi kaki tidak mengeper. 2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola jika melakukan passing bawah bola voli badan tidak dibungkukkan. 3) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola jika melakukan passing bawah bola voli sikut dibengkokkan (tidak diluruskan). 4) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan posisi bola selalu diusahakan berada ditengah badan saat melakukan passing bawah. <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah secara perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya. 2) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah secara perseorangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya. 	
--	--	--

	<p>3) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>4) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah secara berpasangan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah dengan melewati net (bola dimainkan dengan ditangkap) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>6) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah dengan melewati net (bola dimainkan dengan sentuhan ganda) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>7) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak passing bawah dengan melewati net (bola dimainkan dengan beranting) secara berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin yang dilakukan</p>	
--	--	--

	<p>sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis pukulan bola (passing bawah) dengan pantulan bola.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik menerapkan keterampilan gerakpassing bawah dalam bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja samadan disiplin. Dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis pukulan bola yang digunakan dengan pantulan bola yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan memukul bola dengan posisi lengan diayunkan sampai sejajar dengan bahu, dan jika sasaran dekat peserta didik akan memukul bola dengan posisi lengan diayunkan di bawah dada. 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola disentuh dua kali dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain. 	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola voli. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerakpassing bawah dalam permainan bola voli, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola voli, manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik 	<p>10 menit</p>

	dan menyampaikan salam.	
--	-------------------------	--

Pertemuan Kedua

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. 2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). 4. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lempar bola ke sasaran/ petak lapangan lawan dengan melewati net). 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 2, yaitu: keterampilan gerak servis bawah permainan bola voli. 6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	20 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain: <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerakdasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan jarak 3 metermelalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerakdasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan 	90 menit

	<p>jarak 6 meter melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak dasar servis bawah secara berpasangan dan berhadapan dengan jarak 9 meter melalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola jika melakukan servis bawah bola voli lutut tidak ditekuk.</p> <p>2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola jika melakukan servis bawah bola voli badan tidak dibungkukkan.</p> <p>3) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola jika melakukan servis bawah bola voli jari-jari tangan tidak digenggam dengan erat.</p> <p>4) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jalannya bola jika melakukan servis bawah bola voli lengan dibengkokkan (tidak lurus).</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Peserta didik mempraktikkan servis bawah dengan jarak 3 meter secara berpasangan dan berhadapan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan servis bawah dengan jarak 6 meter secara berpasangan dan berhadapan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan</p>	
--	--	--

	<p>temannya.</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan servis bawah dengan jarak 9 meter secara berpasangan dan berhadapan mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis pukulan bola (servis bawah) dengan pantulan bola.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak servis bawah dalam bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis dorongan bola yang digunakan dengan pantulan bola yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan memukul bola dengan sekuat-kuatnya dan tenaga yang maksimal, dan jika sasaran dekat peserta didik akan memukul bola dengan $\frac{1}{2}$ tenaga maksimal.</p> <p>2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola disentuh dua kali dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.</p>	
<p>Penutup</p>	<p>1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.</p> <p>3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola voli.</p>	<p>10 menit</p>

	<p>4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan gerak servis bawah dalam permainan bola voli, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola voli, manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	
--	--	--

Pertemuan Ketiga

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara). Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (lempar bola ke sasaran/ petak lapangan lawan dengan melewati net). Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 3, yaitu: variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	20 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain: 	90 menit

	<p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah secara berkelompok dengan melakukan servis atas dan menerima dengan passing atasmelalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil secara berkelompok dengan melakukan servis atas dan menerima dengan passing atasmelalui pengamatan buku teks pelajaran dan peragaan peseta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah secara berkelompok dengan melakukan servis atas dan menerima dengan passing atas. 2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil. <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya. 2) Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah secara berkelompok dengan menggunakan lapangan kecil mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting sportifitas, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling 	
--	---	--

	<p>mengoreksi kesalahan temannya.</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis pukulan bola (variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah) dengan pantulan bola.</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik menerapkan variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah dalam bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi (lapangan kecil) dengan menunjukkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis dorongan bola yang digunakan dengan pantulan bola yang akan dicapai, misalnya jika sasaran jauh peserta didik akan memukul bola dengan sekuat-kuatnya dan tenaga yang maksimal, dan jika sasaran dekat peserta didik akan memukul bola dengan $\frac{1}{2}$ tenaga maksimal. 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang (misalnya bola disentuh dua kali dan peserta didik tidak mengakui, melakukan permainan dengan keras) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain. 	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan bola voli. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli, otot-otot yang dominan bekerja saat bermain bola voli, manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 	<p>10 menit</p>

	5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.	
--	--	--

F. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

- a. Teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Lembar pengamatan sikap spritual

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
Jumlah skor maksimal = 20					

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

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

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

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/20 \times 4$

Rentang nilai sikap spritual:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka

dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
	ANGKA	PREDIKAT
	100	SANGAT BAIK (SB)
	80	BAIK (B)
	60	CUKUP (C)
	50	KURANG (K)

2. Penilaian Sikap Sosial

- a. Teknik penilaian
Pengamatan oleh teman sejawat
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Lembar pengamatan sikap sosial

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- 1) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- 2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	<p>Sportifitas</p> <p>a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku.</p> <p>b. Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas.</p> <p>c. Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu.</p> <p>d. Menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada dalam melakukan aktivitas jasmani.</p>	
2.	<p>Tanggung Jawab</p> <p>a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik.</p> <p>b. Berani menerima resiko atas tindakan yang dilakukan.</p> <p>c. Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>d. Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p>	
3.	<p>Kerja sama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan</p>	

	<p>mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>	
4.	<p>Disiplin</p> <p>a. Hadir tepat waktu.</p> <p>b. Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>c. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>d. Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>	
	TOTAL SKOR = 16	

c. Pedoman Penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 16

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 4$

Rentang nilai sikap:

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 10 – 100 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	SIKAP
	ANGKA	PREDIKAT
	100	SANGAT BAIK (SB)
	80	BAIK (B)
	60	CUKUP (C)
	50	KURANG (K)

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

Ujian tulis

b. Bentuk Instrumen dan instrumen

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	<p>Fakta</p> <p>a. Sebutkan berbagai keterampilan gerak passing bawah permainan bola voli!</p> <p>b. Sebutkan berbagai keterampilan gerak servis bawah permainan bola voli!</p>	
2.	<p>Konsep</p> <p>a. Jelaskan berbagai keterampilan gerak passing bawah permainan bola voli!</p> <p>b. Jelaskan berbagai keterampilan gerak servis bawah permainan bola voli!</p>	
3.	<p>Prosedur</p> <p>a. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak passing bawah permainan bola voli!</p> <p>b. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak servis bawah permainan bola voli!</p>	

c. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai sikap yang diperoleh peserta didik: $SP/24 \times 4$

Rentang nilai pengetahuan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan

dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 1,0 – 4,0 untuk

angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	PENGETAHUAN DAN
	KETRAMPILAN	
	ANGKA	PREDIKAT
	100	A
	90	A-
	80	B+
	70	B
	60	B-
	50	C+
	40	C
	30	C-
	20	D+
	10	D

4. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli

1) Jenis/teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

(a) ambil posisi sikap siap normal.

(b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan

dan juga lengan diturunkan.

(c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor Baik jika :

(a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan

(b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan

(c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola

(d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan

Skor Sedang jika :hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor Baik jika :

(a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika :hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika :hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/9 \times 4$

Rentang nilai keterampilan:

Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf, yakni 10 – 100 untuk angka yang ekuivalen dengan huruf D sampai dengan A sebagaimana tertera pada tabel berikut.

	NILAI KETUNTASAN	PENGETAHUAN DAN
	KETRAMPILAN	PREDIKAT
	ANGKA	
	100	A
	90	A-
	80	B+
	70	B
	60	B-
	50	C+
	40	C
	30	C-

	20	D+
	10	D

b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak passing bawah

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak passing bawah dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memasingkan bola setinggi 242 centimeter.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 kali > 15 kali	100%	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	90%	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	80%	Cukup
8 – 10 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
..... < 8 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

2) Penilaian hasil keterampilan gerak servis bawah

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak servis bawah dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang lapangan dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai servis bawah sebanyak enam kali servis.
- (3) Petugas menghitung bola yang dapat melewati net yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah bola yang dapat melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 18 angka > 15 angka	100%	Sangat Baik
15 – 17 angka	12 – 14 angka	90%	Baik
12 – 14 angka	9 – 11 angka	80%	Cukup
9 – 11 angka	6 – 8 angka	70%	Kurang
..... < 9 angka < 6 angka	60%	Kurang Sekali

c. Penilaian hasil keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah

Pengolahan skor keterampilan proses dan skor keterampilan hasil keterampilan gerak menjadi skor akhir.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka

skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% =ditambah dengan

Skor hasil gerak X 30% =sama dengan

d. Rentang nilai keterampilan gerak:

G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :

- a. Gambar keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerak passing bawah dan servis bawah permainan bola voli.

2. Alat Pembelajaran :

- a. Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dll).
- b. Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
- c. Net permainan bola voli atau seutas tali.
- d. Peluit dan Stopwatch.
- e. Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

3. Sumber Belajar :

- a. Muhajir, Buku Penuntun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013, hal 9 - 19; Bogor: PT. Yudhistira, 2014.
- b. Muhajir, dkk, Bahan Ajar Pembelajaran Permainan Bola voli, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012.

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Furqan Nur Wahyu, S.Pd. Jas
1979062120050111005

20 Juli 2016
Mahasiswa



Bakhrudin Al Ayubi
13601244004

DOKUMENTASI

1. Lingkungan Sekolah



2. Bersih-Bersih Sarana Dan Prasarana Olahraga





3. Aktivitas Mengajar



4. Kegiatan lomba 17 agustus MTs Negeri Godean





5. Kerja bakti membersihkan sekolah



6. Mengajar Ekstakulikuler



7. Kegiatan Idul Adha



8. Mahasiswa PPL UNY MTs N Godean 2016

