

LAPORAN INDIVIDU

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMP NEGERI 2 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA
Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta**



**Disusun Oleh:
Andriyana Hidayah
13601241092**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

LAPORAN INDIVIDU

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMP NEGERI 2 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA
Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta**



**Disusun Oleh:
Andriyana Hidayah
13601241092**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMP NEGERI 2 Depok Sleman

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMP NEGERI 2 Depok Sleman, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Andriyana Hidayah
NIM : 13601241092
Prodi/Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMP NEGERI 2 Depok Sleman dari tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Sleman, 1 September 2016

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PPL Sekolah

Murdiwiyono, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Titik Ratih Dewanti, S.Pd
NIP. 19671019 199802 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan di SMP N 2 Depok. Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas PPL yang bersifat wajib lulus pada program studi kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta dan juga sebagai bukti dari pelaksanaan PPL di SMP N 2 Depok Sleman yang dilaksanakan pada 15 Juli 2016 – 15 September 2016.

Pelaksanaan PPL ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan PPL;
2. Esti swatikasari M.Hum selaku dosen pembimbing lapangan PPL.
3. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Lapangan Prodi di SMP N 2 DEPOK Sleman;
4. Murdiwiyono, M.Pd selaku kepala SMP N 2 DEPOK Sleman;
5. Titik Ratih Dewanti, S.Pd selaku koordinator SMP N 2 DEPOK Sleman yang penuh kesabaran dalam membimbing kami;
6. Siswanto Hadi, S.Pd selaku guru pembimbing mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A, IX B, IX C dan IX D di SMP N 2 DEPOK Sleman yang senantiasa membimbing dan memberi arahan dalam pelaksanaan kegiatan PPL;
7. Bapak Ibu guru, karyawan, siswa serta segenap keluarga besar SMP N 2 DEPOK Sleman yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pelaksanaan PPL;
8. Segenap keluarga yang senantiasa memberi dukungan dan mendoakandalam kegiatan PPL ini;
9. Teman-teman kelompok PPL SMP N 2 DEPOK Sleman yang berjuang bersama dalam kegiatan PPL;

Praktikan menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu saran dan kritik dari berbagai sumber yang dapat membangun sangat praktikan harapkan sehingga menjadi lebih baik untuk nanti kedepannya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Sleman, 1 September 2016

Penyusun

Andriyana Hidayah

NIM. 13601241092

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Lampiran	vi
Abstrak	vii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi (permasalahan & potensi pembelajaran)	2
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL	4
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	6
B. Pelaksanaan PPL/ Magang III (Praktik Terbimbing)	8
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	11
BAB III : PENUTUP	
A. Kesimpulan	13
B. Saran	13
Daftar Pustaka.....	15
Lampiran	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program kerja
- Lampiran 2. Laporan Mingguan
- Lampiran 3. Laporan Hasil Kerja PPL
- Lampiran 4. Kartu Bimbingan
- Lampiran 5. Kalender Akademik
- Lampiran 6. Jadwal Pelajaran
- Lampiran 7. Jadwal Mengajar Pelajaran Olahraga
- Lampiran 8. RPP
- Lampiran 9. Presensi
- Lampiran 10. Dokumentasi Pembelajaran

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMP NEGERI 2 DEPOK SLEMAN**

Oleh: Andriyana Hidayah

NIM: 13601241092

ABSTRAK

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu cara mengenalkan mahasiswa dengan dunia pekerjaan yang sebenarnya. Program PPL memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik atau tenaga kependidikan. Mata kuliah PPL mempunyai sasaran utama yaitu masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Kegiatan PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat mengesankan bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman pembelajaran.

Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan di SMP N 2 DEPOK Sleman beralamat di Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman, DIY dan berlangsung daritanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Kegiatan yang dilakukan praktikan pada PPL kali ini yaitu mengajar Mata Pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A dan IX B. Rancangan kegiatan PPL terdiri dari persiapan PPL, pelaksanaan PPL, dan penyusunan laporan.

Persiapan Praktik Mengajar meliputi: Pembuatan persiapan mengajar yaitu persiapan diri dan pembuatan perangkat pembelajaran seperti: RPP dan Media Pembelajaran.

Pelaksanaan Praktik Mengajar meliputi: observasi lapangan, penerjunan dilakukan pada tanggal 15 Juli 2016, kegiatan pembelajaran yang dilakukan tanggal 25 Juli - 8 September 2015 yaitu di kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A dan IX .

Maka dari itu kegiatan PPL dapat dijadikan sebagai wahana untuk pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional, yaitu untuk menjadi pendidik yang berbudi luhur dengan mengamalkan Pancasila yang mana pada kegiatan PPL ini praktikan dapat menerapkan pengalamannya dalam mengajar, bukan hanya dalam bangku perkuliahan tetapi juga ilmu akademis yang lain yang eratkaitannya dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kata kunci: *Laporan, PPL, SMP NEGERI 2 DEPOK Sleman*

BAB I

PENDAHULUAN

Memasuki abad ke-21 dunia pendidikan di Indonesia berkembang semakin dinamis. Perkembangan ini tidak terlepas dari peran pemerintah yang ingin dunia pendidikan Indonesia maju setara dengan negara-negara lain. Banyak sekali program yang dirintis pemerintah untuk memajukan pendidikan ini. Tetapi perkembangan ini belum bisa merata di seluruh Indonesia. Hampir semua kebijakan terpusat di Jawa, sedangkan daerah lain belum banyak tersentuh. Hal ini kemudian berakibat juga kepada pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM). Kualitas SDM yang baik tentunya juga akan menghasilkan kualitas pendidikan yang baik pula.

Masalah belum meratanya kualitas pendidikan di Indonesia perlu segera diatasi. Perbaikan di segala bidang perlu dilakukan merata, agar semua lapisan masyarakat dapat merasakannya. Perbaikan ini mencakup beberapa aspek, diantaranya adalah meningkatkan kualitas pendidik atau guru. Untuk menjadikan guru sebagai faktor penentu keberhasilan pendidikan membutuhkan usaha yang besar. Salah satunya adalah membuat guru memiliki kompetensi sesuai dengan yang diharapkan. Dalam perspektif kebijakan pendidikan nasional, pemerintah telah merumuskan empat jenis kompetensi guru sebagaimana tercantum dalam Penjelasan Peraturan Pemerintah No 14 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan yaitu kompetensi profesional, kompetensi pedagogis, kompetensi sosial dan kompetensi pribadi. Pada kenyataannya memang banyak guru yang belum maksimal dapat menerapkan 4 kompetensi itu.

Berdasarkan hal tersebut, Universitas Negeri Yogyakarta sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga-tenaga pendidik yang siap pakai, mencantumkan beberapa mata kuliah pendukung yang menunjang tercapainya kompetensi di atas, salah satunya yaitu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Kegiatan PPL bertujuan untuk memberi pengalaman faktual tentang proses pembelajaran dan kegiatan administrasi sekolah lainnya sehingga dapat digunakan sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang profesional, memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan dalam profesinya.

Tujuan dari Praktik Pengalaman Lapangan adalah untuk memberikan pengalaman secara langsung kepada mahasiswa praktikan tentang proses pembelajaran di kelas dengan mengalami situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar serta menerapkan pengetahuan, kemampuan dan mempraktikkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dalam proses pembelajaran sesuai bidang studinya. Selain itu, Praktik Pengalaman Lapangan juga bermanfaat untuk melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan dan kependidikan dari mahasiswa praktikan.

Praktik Pengalaman Lapangan diharapkan dapat memberi bekal kepada mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan profesional yang siap memasuki dunia pendidikan, mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan ketrampilan profesional, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai ke dalam praktik keguruan atau kependidikan, memantapkan kemitraan UNY dengan pihak sekolah atau lembaga pendidikan serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan kependidikan.

A. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan PPL, mahasiswa peserta PPL melakukan serangkaian observasi untuk mengetahui dan mengenal lebih dekat, baik kondisi fisik ataupun non-fisik serta kegiatan praktek belajar mengajar yang berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan rancangan-rancangan program kegiatan selama PPL yang akan dilaksanakan.

SMP N 2 Depok Sleman merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang memiliki nilai akademik yang baik. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah condongcatur depok kabupaten Sleman Yogyakarta. Letak sekolah ini sangat strategis karena berada di Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman.

Kondisi fisik sekolah cukup baik terdiri atas dua lantai. Lantai 1 terdiri dari ruang secretariat, ruang tata usaha, ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, ruang serbaguna, Mushola, dua ruang transit, dapur, ruang otomotif, ruang batik, ruang BK, ruang ketrampilan, ruang UKS, Laboratorium IPA, ruang agama, dua ruang penjaga, 10 ruang kelas, koperasi sekolah, ruang OSIS, perpustakaan, laboratorium komputer, serta sarana penunjang lainnya seperti gudang, 9 toilet. Di lantai dua terdapat 2 ruang kelas, ruang dokumen sekolah, laboratorium computer dan laboratorium bahasa. Untuk kegiatan olah raga, baik siswa maupun guru dan karyawan menggunakan lapangan yang ada, antara lain lapangan volly, lapangan basket dan bak lompat jauh.

Di samping kondisi fisik sekolah, mahasiswa PPL juga mengadakan observasi kelengkapan gedung/fasilitas yang ada di SMP N 2 Depok Sleman, antara lain:

1. Perpustakaan

Perpustakaan SMP N 2 Depok Sleman berukuran 15 x 7 meter dengan kelengkapan satu unit komputer.

2. Laboratorium

Laboratorium bahasa terdapat satu buah komputer, 16 buah meja beserta kursi dan headset, satu buah televisi, dan beruangan AC.

3. Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah berukuran 5x7 meter digunakan oleh kepala sekolah untuk menjalankan tugas. Ruangan ini dilengkapi dengan, satu set meja kerja, satu buah loker, satu buah jam dinding, satu buah papan struktur organisasi, lemari buku, serta alat komunikasi, satu buah computer, satu buah printer dan inventaris lainnya.

4. Ruang Guru

Ruang guru dilengkapi dengan satu set meja dan kursi untuk masing-masing guru pengajar. Terdapat papan informasi, tiga buah kipas pendingin ruangan, satu printer, dan area internet WiFi hotspot.

5. Ruang Tata Usaha

Ruang ini merupakan ruang pelayanan bagi seluruh komponen sekolah mulai dari siswa sampai dengan kepala sekolah, juga masyarakat terutama orang tua/wali siswa. Terdapat berbagai barang pendukung untuk kegiatan administrasi dan keuangan.

6. Fasilitas Olah raga

Untuk menjalankan aktivitas pembelajaran olah raga, terdapat satu buah lapangan voli berserta tiang net dan dua buah ring basket. Untuk peralatan mengajar juga tersedia tiga buah bola basket, empat buah bola sepak plastik, lima buah bola voli, lima buah hollahop, dua buah matras, dua buah lembing, cone.

7. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling berjalan dengan baik. Masalah yang sering muncul adalah siswa-siswi datang terlambat dan pakaian tidak sesuai dengan peraturan.

8. Interaksi Sosial Guru dan Siswa

Interaksi sosial guru dan siswa terdapat hubungan yang harmonis dan kekeluargaan. Siswa menghormati gurunya begitu sebaliknya. Hal ini terlihat ketika proses pembelajaran berlangsung maupun diluar kegiatan belajar mengajar.

9. Interaksi Sosial antarsiswa

Interaksi sosial antarsiswa sudah berjalan dengan baik.

10. Ruang OSIS

Ruang OSIS terletak di bagian sudut sekolah berukuran 15 x 5 meter yang belakangan kurang efektif digunakan.

11. Tempat Ibadah

Tempat ibadah terletak disebelah selatan ruang guru. Warga SMP N 2 Depok biasa melaksanakan kegiatan ibadah di masjid tersebut. Sedangkan untuk pemeluk agama lainnya menggunakan ruang agama yang sudah disediakan disekolah yaitu dipojok selatan.

12. Jumlah Kelas

Ruang kelas yang dimiliki SMP N 2 Depok Sleman ada 12 kelas. Disetiap kelas dilengkapi dengan papan whiteboard, kursi, meja, proyektor, alat kebersihan, lemari dan kipas angin.

13. Ruang UKS

Terdapat kasur dan kotak obat.

14. Ruang Otomotif

Fasilitas sudah cukup lengkap akan tetapi penempatan ruang otomotif kurang strategis dan kebersihan kurang terawat.

15. Ruang Pertemuan (Aula)

Ruang pertemuan digunakan sebagai aula dimana diselenggarakan berbagai acara yang melibatkan SMP N 2 Depok, Serta digunakan untuk lapangan badminton.

16. Ruang Koperasi

Ruang Koperasi sudah lengkap dengan 2 kulkas 2 lemari kaca, menyediakan perlengkapan belajar siswa dan makanan ringan.

17. Ruang BK

Ruang BK di SMP N 2 Depok sudah memenuhi standar ABKIN, Karena sudah tersedia ruang konseling individu dan ruang konseling kelompok.

18. Ruang Batik

Fasilitas sudah cukup lengkap dan kebersihan juga sudah terawat dengan baik.

Dengan Saran dan Prasarana seperti tersebut diatas sudah cukup memadai untuk mendukung proses belajar, akan tetapi dalam penggunaannya masih kurang efektif dan optimal.

B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL

Setelah mempelajari dan mengetahui permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah tersebut, maka tindakan yang selanjutnya dilakukan adalah mendata, memecahkan permasalahan tersebut dan merealisasikannya kedalam bentuk program yang dilaksanakan selama masa PPL berlangsung dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kebutuhan siswa serta sarana dan prasarana yang mendukung.
2. Kondisi dan potensi baik yang dimiliki oleh siswa maupun sekolah
3. Biaya, waktu, tenaga dan latar belakang akademis yang dimiliki oleh mahasiswa.
4. Pertimbangan dan kesesuaian kesepakatan dengan sekolah.
5. Tujuan PPL UNY yang telah ditetapkan sejak awal.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut di atas, maka dapat dipilih program yang dilakukan oleh mahasiswa dan diharapkan mampu membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami SMP N 2 Depok Sleman.

Program Kegiatan Mengajar

- a. Pembuatan Program Kerja PPL
- b. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- c. Mempersiapkan Daftar Hadir dan Daftar Nilai
- d. Membuat Media Pembelajaran
- e. Praktik Mengajar Terbimbing
- f. Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar dengan Guru
- g. Bimbingan dengan DPL

Program Kegiatan Non Mengajar

- a. Upacara Bendera Hari Senin
- b. Penerimaan Peserta Didik Baru
- c. Mendampingi Perlombaan 17 Agustus
- d. Mengikuti Rapat-rapat sekolah
- e. Melaksanakan Piket Sekolah
- f. Pembuatan Laporan PPL
- g. Merapikan Perpustakaan Sekolah
- h. Mengawasi Ulangan dan Remedial
- i. Membuat Pojok Baca

Program Insidental

- a. Menyembelih Hewan Qurban

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan PPL

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PPL telah terlebih dahulu dilaksanakan Pembelajaran Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Maksud dan tujuan dari pembekalan ini adalah agar mahasiswa mendapatkan gambaran tentang segala kegiatan dan perangkat yang akan digunakan untuk PPL. Pembekalan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Setelah mengikuti pembekalan, diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan PPL dengan hasil yang memuaskan baik dari segi proses maupun hasil. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan adalah sebagai berikut:

1. Pengajaran Mikro

Sebelum melaksanakan PPL seluruh mahasiswa wajib mengikuti Pengajaran mikro (micro teaching) yang merupakan mata kuliah wajib tempuh dengan nilai minimal B. Dalam kuliah pengajaran mikro, mahasiswa diharuskan melakukan praktisi atau latihan mengajar di ruang kuliah/ruang mikro. Setelah menempuh kuliah ini, diharapkan mahasiswa mampu menguasai antara lain sebagai berikut:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran berupa Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), media pembelajaran, dan menyusun bahan ajar
- b. Praktik membuka pelajaran: mengucapkan salam, mempresensi siswa, apersepsi
- c. Praktik mengajar dengan metode yang sesuai dengan materi yang disampaikan
- d. Praktik menyampaikan materi yang berbeda-beda
- e. Teknik bertanya kepada siswa
- f. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas
- g. Praktik menggunakan media pembelajaran
- h. Praktik menutup pelajaran

2. Pembekalan Khusus

Pembekalan khusus ini dilaksanakan tingkat jurusan yang bertempat di ruang Gedung Pusat Layanan Akademik lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Materi yang disampaikan meliputi: profesionalisme tenaga kependidikan dan mekanisme pelaksanaan PPL.

3. Membuat Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar meliputi pembuatan silabus, RPP, dan pembuatan media.

a. Pengembangan Silabus

Silabus disusun berdasarkan Standar Isi, yang di dalamnya berisikan Identitas Mata Pelajaran, Kompetensi Inti, dan Kompetensi Dasar (KD), Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Penilaian, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan. Praktikan mengembangkan silabus secara mandiri.

b. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum melaksanakan kegiatan mengajar. RPP merupakan pegangan atau rambu-rambu bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan atau lapangan untuk setiap Kompetensi Dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat semua hal terkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar.

Dalam menyusun RPP guru harus mencantumkan Kompetensi Inti yang menjadi dasar Kompetensi Dasar yang akan disusun dalam RPP-nya. Di dalam RPP secara rinci harus dimuat Tujuan Pembelajaran, Materi Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Langkah-langkah Kegiatan pembelajaran, Sumber Belajar, dan Penilaian. RPP dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP merupakan pegangan bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan/atau lapangan untuk setiap Kompetensi dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat hal-hal yang langsung berkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar. RPP yang dibuat oleh praktikan dapat dilihat pada lampiran laporan PPL.

c. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang dibuat oleh guru yang digunakan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran

berfungsi untuk mempermudah kegiatan pembelajaran serta membuat pelajaran menjadi lebih menarik agar peserta didik tidak bosan dalam menerima pelajaran. Media yang digunakan harus bersifat komunikatif dan diselesaikan dengan materi yang diajarkan.

B. Pelaksanaan PPL (Praktik Mengajar)

No	Hari, tanggal	Kelas	Waktu	Materi	Metode
1.	Senin, 25 Juli 2016	VIII C	Jam ke 1-2	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, Kelincahan Keseimbangan dan kecepatan	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
		Mendampingi VIII D	Jam ke 3-4	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, Kelincahan Keseimbangan dan kecepatan	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
2.	Selasa, 26 Juli 2016	Mendampingi mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, Kelincahan Keseimbangan dan kecepatan	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
		VIII B	Jam ke 3-4	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, Kelincahan Keseimbangan dan kecepatan	Demontrasi, Komando, dan Permainan .

2.	Rabo, 27 Juli 2016	VII B	Jam ke 1-2	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan.	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
		Mendampingi VII A	Jam 3-4	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan.	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
3.	Kamis, 28 Juli 2016	VII D	Jam ke 1-2	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan.	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
		Mendampingi VII C	Jam ke 9-10	Pola Hidup Sehat	Ceramah, Diskusi, dan Permainan.
4.	Jumat, 29 Juli 2016	IX B	Jam ke 1-2	Bola Voli, dengan sub materi passing bawah dan passing atas.	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
		Mendampingi IX A	Jam ke 3-4	Bola Voli, dengan sub materi passing	Demontrasi, Komando,

					bawah dan Passing atas.	dan Permainan .
5.	Senin, Agustus 2016	1	Mendampingi mengajar VIII C	Jam ke 1-2	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan deangan posisi awal jongkok.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
			VIII D	Jam 3-4	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan deangan posisi awal jongkok.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
7.	Selasa, Agustus 2016	2	VIII A	Jam ke 1-2	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
			Mendampingi mengajar VIII B	Jam ke 3-4	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
8.	Rabu, Agustus 2016	3	Mendampingi Mengajar VII B	Jam ke 1-2	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
			VII A	Jam ke 3-4	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
9.	Kamis,	4	VII D	Jam ke	Senam Lantai,	Demonstrasi,

	Agustus 2016		1-2	dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Permainan, dan Komando.
		Mendampin gi mengajar VII C	Jam ke 3-4	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
10.	Senin 8 Agustus 2016	VIII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		Mendampin gi Mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
11.	Selasa, 9 Agustus 2016	Mendampin gi Mengajar VIII B	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		VIII A	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
12.	Rabu, 10 Agustus 2016	VII B	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.

		Mendampingi Mengajar VII A	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
13.	Kamis, 11 Agustus 2016	Mendampingi Mengajar VII D	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		VII C	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi chest pass pada permainan bola basket.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
14.	Senin, 15 Agustus 2016	Mendampingi Mengajar VIII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		VIII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
15.	Selasa, 16 Agustus 2016	VIII A	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.

		Mendampingi mengajar VIII B	Jam ke 3-4	bawah dalam permainan bola voli. Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
16.	Kamis, 18 Agustus 2016	Mendampingi mengajar VII D	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		VII C	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
17.	Senin, 22 Agustus 2016	VIII C	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		Mendampingi Mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.

				bawah dalam permainan bola voli.	
18.	Selasa, 23 Agustus 2016	Mendampingi Mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		VIII B	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
19.	Rabu, 24 Agustus 2016	VII B	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		Mendampingi Mengajar VII A	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.

20.	Kamis, 25 Agustus 2016	Mendampingi Mengajar VII D	Jam ke 1-2	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		VII C	Jam ke 3-4	Permainan Bola Besar, dengan sub materi passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
21	Senin, 5 September 2016	VIII C	Jam ke 1-2	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		Mendampingi Mengajar VIII D	Jam ke 3-4	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
22.	Selasa, 6 September 2016	Mendampingi Mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
		Mengajar VIII A	Jam ke 3-4	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
23.	Rabu, 7 September 2016	Mengajar VIII A	Jam ke 1-2	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60	Demonstrasi, Permainan, dan

		Mendampingi Mengajar VIII A	Jam ke 3-4	meter Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Komando. Demonstrasi, Permainan, dan Komando.
24.	Kamis, 8 September 2016	Mendampingi Mengajar VIII A Mengajar VIII A	Jam ke 1-2 Jam ke 3-4	Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter Cabang atletik, nomor lari jarak pendek/sprinter 60 meter	Demonstrasi, Permainan, dan Komando. Demonstrasi, Permainan, dan Komando.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Program praktik mengajar dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan kebijaksanaan guru pembimbing. Praktik mengajar dimulai pada tanggal 25 Juli sampai dengan 8 September 2016 dengan awal mengajar tidak didampingi oleh guru pembimbing. Praktik mengajar tidak selalu didampingi oleh guru pembimbing melainkan mandiri. Pada praktik mengajar pertama, proses pembelajaran sudah terstruktur, namun masih terdapat kekurangan dari segi waktu mengajar. Selanjutnya guru pembimbing tetap memantau praktikan saat mengajar, kadang pada saat apersepsi, kegiatan inti, atau menutup pelajaran. Praktikan mengajar 10 kelas, yaitu VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VII A, VII B, VII C, VII D, IX A, dan IX B..

1. Analisis Hasil

Secara rinci, hambatan-hambatan dalam Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan yang dialami praktikan antara lain:

- a. Penggunaan metode diskusi sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam kegiatan pembelajaran karena peserta didik di tuntut untuk berperan aktif dalam KBM baik antusias mengikuti pembelajaran olah raga, tetapi kelemahan dari metode ini yaitu terkadang peserta didik tidak bisa terkondisikan dengan baik selain itu ada beberapa peserta didik yang aktivitasnya tidak sesuai dengan konteks materi pembelajaran.

- b. Sikap siswa cukup baik dalam merespon praktikan baik selama praktek mengajar yang dilakukan selama KBM maupun diluar KBM.
- c. Hasil evaluasi pembelajaran secara umum sudah sangat memuaskan disebagian kelas.

2. Refleksi

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

- a. Lebih mempersiapkan mental serta penguasaan materi agar lebih percaya diri dalam melaksanakan kegiatan praktek mengajar.
- b. Mendesain materi semenarik mungkin agar peserta didik lebih tertarik dalam mengikuti pelajaran.
- c. Jika peserta didik masih ada yang tidak dapat dikondisikan, mahasiswa melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut.
- d. Selalu memotivasi siswa untuk aktif positif dalam pembelajaran di kelas.

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari serangkaian pelaksanaan kegiatan PPL di SMP N 2 Depok Sleman pada bulan Juli-September dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa calon guru untuk dapat mempraktekkan ilmu yang diperoleh dari kampus UNY.
2. Kegiatan Praktek Pengalaan Lapangan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengalaman yang faktual sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang kompeten dalam bidang masing-masing.
3. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan pengembangan dari empat kompetensi bagi praktikan, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.
4. Praktik merupakan pengalaman menambah bekal bagi calon guru di luar tugas mengajar.

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMP N 2 Depok Sleman, ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

1. Untuk pihak UNY (UPPL):

- a. Pembekalan dan monitoring merupakan salah satu kunci keberhasilan pelaksanaan PPL. Diharapkan pembekalan PPL lebih diefektifkan (pembuatan proposal, pembuatan laporan PPL, dll) dan monitoring atau pemantauan kegiatan PPL dapat dioptimalkan.
- b. Pihak UPPL sebaiknya memberi keterangan yang jelas mengenai alokasi dana PPL dan meningkatkan fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa.
- c. Lebih memperhatikan antara kebutuhan sekolah lokasi PPL dengan jumlah mahasiswa praktikan bidang studi tersebut agar tidak terjadi kelebihan atau kekurangan jam mengajar.
- d. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMP N 2 Depok Sleman lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PPL UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMP N 2 Depok Sleman.

2. Untuk pihak Sekolah

- a. Sebaiknya ada gambaran-gambaran program kerja yang jelas sehingga program PPL dapat disesuaikan dengan program disekolah.
- b. Untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia untuk siswa, perlu ditingkatkan lagi dukungan yang kuat dari pihak sekolah terhadap organisasi siswa di sekolah khususnya OSIS dan kerohanian.
- c. Kemajuan yang telah dicapai SMP N 2 Depok Sleman dari kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler hendaklah senantiasa dipertahankan bahkan jika mungkin ditingkatkan.
- d. Tetap terbinanya hubungan yang baik antara mahasiswa dengan seluruh keluarga besar SMP N 2 Depok Sleman, meskipun kegiatan PPL tahun 2016 telah berakhir.

3. Untuk pihak mahasiswa PPL

- a. Dalam kegiatan PPL, mahasiswa hendaknya mencari data informasi yang akurat mengenai sekolah.
- b. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan komunikasi yang baik dengan seluruh warga sekolah dan berperan sebagaimana mestinya.
- c. Saling menghargai dan menghormati antaranggota kelompok dan selalu menjaga kekompakan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan PPL.

DAFTAR PUSTAKA

Pusat Pengembangan PPL & PKL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UNY Press

Tim Pembekalan PPL UNY. 2016. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: UNY Press

Tim Penyusun Panduan PPL. 2016. *Panduan PPL/ Magang III*. Yogyakarta: UNY Press

LAMPIRAN



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu										Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
I. Kegiatan Mengajar												
1	Pembuatan Program Kerja PPL											
	a. Observasi Sekolah & Kelas	4										4
	b. Menyusun Matriks Program Kerja PPL			3								3
2	Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)											
	a. Persiapan		4	4	4	4	4		4	4		28
	b. Konsultasi		1	1	1	1	1		1	1		7
3	Mempersiapkan Daftar Hadir dan Daftar Nilai											
	a. Persiapan		1									1



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02
Untuk Mahasiswa

	b. Evaluasi & Tindak Lanjut		1										1
4	Membuat Media Pembelajaran (LKS, dll)												
	a. Persiapan			2	2	2	2			2	2		12
	b. Evaluasi			1	1	1	1			1	1		6
5	Praktik Mengajar												
	a. Persiapan			1	1	1	1	1			1		6
	b. Pelaksanaan			13,3	10,7	13,3	9,3	13,3			13,3		73,2
7	Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar dengan Guru				1					1			2
8	Bimbingan dengan DPL			0,5						1		0,5	2
II. Kegiatan Non Mengajar													
1.	Kegiatan Sekolah												
	a. Upacara Bendera Hari Senin		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	b. Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB)	30											30
2.	Pendidikan Karakter												
	a. Pendampingan Tadarusan			1	1	1	0,7	1	1	1	1	1	7,7
3.	Jum'at Sehat												



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02
Untuk Mahasiswa

	a. Senam Kesegaran Jasmani						1	1	1	1		4
	b. Jalan Sehat			1		1						2
	c. Kerja Bakti		1		1							2
	Mendampingi Perlombaan 17 Agustus											
4.	a. Lomba Mading						1					1
	b. Lomba Menyanyi						5					5
	c. Lomba Kebersihan Kelas				2		2					4
5.	Mengikuti Rapat-rapat Sekolah		1,5	0,5	1		0,5		0,5			4
6.	Melaksanakan Piket Sekolah				2	2	2	2	2	2	2	14
7.	Pembuatan Laporan PPL								6		2	8
8.	Merapikan Perpustakaan Sekolah		5,5	2								7,5
9.	Mendampingi Remidi dan Ulangan Harian						1			2		3
10.	Memotong Hewan Qurban										5	5
11.	Membuat Pojok Baca										4	4
	III. Insidental											
1.	Melayad						1		1			2
	Jumlah Jam	34	16,5	31,3	26,7	31,3	33,5	21,3	20,5	30,8	14	259.9



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd
NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 1360124109s
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-I (26-29 Juni)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 27 Juni 2016	Rapat koordinasi penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017	Rapat koordinasi penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017 yang diikuti oleh 10 guru sebagai panitia PPDB dan 12 mahasiswa PPL UNY, pembagian tugas yang terdiri dari 5 tugas, antara lain: Pengambilan formulir, pengisian formulir, pengembalian formulir, entry data, dan pencabutan formulir.	Tidak ada hambatan	
		Hari ke-1 penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017	Penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017, Mahasiswa PPL dibagi menjadi 5 tugas :antara lain:	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			Pengambilan formulir, pengisian formulir, pengembalian formulir, entry data, dan pencabutan formulir. Saya berada diloket pertama yaitu pengambilan formulir pendaftaran.		
2.	Selasa, 28 Juni 2016	Hari ke-2 penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017	Penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017, Mahasiswa PPL dibagi menjadi 5 tugas :, antara lain: Pengambilan formulir, pengisian formulir, pengembalian formulir, entry data, dan pencabutan formulir. Saya berada diloket pertama yaitu pengambilan formulir pendaftaran.	Tidak ada hambatan	
3.	Rabu, 29 Juni 2016	Hari ke-3 penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017	Penerimaan peserta didik baru SMP N 2 Depok tahun ajaran 2016/2017, Mahasiswa PPL dibagi menjadi 5 tugas antara lain: Pengambilan formulir, pengisian formulir, pengembalian formulir, entry data, dan pencabutan formulir. Saya berada diloket	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			pertama yaitu pengambilan formulir pendaftaran.		
4.	Kamis, 30 juni 2016	Pengumpulan berkas dan pendaftaran peserta didik baru SMP N 2 Depok	Daftar ulang peserta didik baru SMP N 2 Depok sejumlah 128 siswa yang diikuti 10 guru panitia PPDB dan 12 mahasiswa PPL UNY.	Tidak ada hambatan	

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman NO. MAHASISWA : 1360124109s
Yogyakarta FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Kamis, 14 Juli 2016	Rapat koordinasi PLS (Pengenalan Lingkungan Sekolah) .	Rapat koordinasi Pengenalan Lingkungan Sekolah membahas tentang kegiatan – kegiatan saat PLS berlangsung.	Tidak ada hambata	
2.	Jum'at, 15 Juli 2016	Upacara penerjunan KKN-PPL UNY 2016	Upacara penerjunan KKN-PPL UNY 2016 yang diselenggarakan oleh LPPM dan LPPMP, dilaksanakan di GOR UNY dan dihadiri oleh Prof.Dr. Rochmat Wahab selaku rector UNY serta dihadiri oleh seluruh mahasiswa	Tidak ada Hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			KKN-PPL (khusus) UNY		
--	--	--	----------------------	--	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd
NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-II (18 - 23 Juli)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 18 Juli 2016	Upacara bendera rutin hari senin	Upacara bendera rutin hari senin yang diikuti oleh Bapak/ibu guru, siswa kelas VII, VIII, IX, dan 12 mahasiswa PPL.	Tidak ada hambatan.	
		Rapat koordinasi PLS (Pengenalan Lingkungan Sekolah) .	Rapat koordinasi Pengenalan Lingkungan Sekolah membahas tentang kegiatan – kegiatan saat PLS berlangsung.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

		Pendataan Anggota Perpustakaan SMP N 2 Depok	Pendataan anggota perpustakaan kelas VII, VIII dan IX untuk peminjaman dan pengembalian buku perpustakaan SMP N 2 Depok.		
2.	Selasa, 19 Juli 2016	Pendataan Anggota Perpustakaan SMP N 2 Depok	Pendataan anggota perpustakaan kelas VII, VIII dan IX untuk peminjaman dan pengembalian buku perpustakaan SMP N 2 Depok.	Tidak ada hambatan	
		Membuat Daftar Hadir	Membuat daftar hadir kelas yang akan diajar mata pelajaran PJOK oleh mahasiswa PPL VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A dan IX B.	Tidak ada hambatan	
		Membagikan buku mata pelajaran	Membagikan buku setiap mata	Info kurang jelas, saat	Hati-hati sebelum



3.	Rabu, 20 Juli 2016		pelajaran kepada siswa kelas VII A, VII B, VII C, VII D.	kelas 7 udah dibagikan buku dengan kurikulum KTSP, ternyata ganti dengan kurikulum 2013.	membagikan sesuai dengan kurikulum yang ada.
		Diskusi dengan guru pamong (PJOK)	Diskusi dengan guru pamong tentang pembagian kelas yang akan di ampu oleh mahasiswa PPL (PJKR) dan materi yang akan diajarkan.	Tidak ada hambatan	
4.	Kamis, 21 juli 2016	Pendidikan karakter	Pendampingan tadarusan ke setiap kelas yang diikuti oleh 12 mahasiswa PPL UNY, setiap kelas didampingi oleh 1 mahasiswa PPL UNY.	Kurang tersedianya al-quran, banyak siswa yang tidak membawa al-quran.	Sekolah menyiapkan al-quran, atau siswa wajib membawa alquran dan diletakkan dilemari pojok.
		Membagikan buku mata pelajaran	Membagikan buku setiap mata pelajaran kepada siswa kelas VII A, VII B, VII C, VII D.	Info kurang jelas, saat kelas 7 udah dibagikan buku dengan kurikulum	Hati-hati sebelum membagikan sesuai dengan



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk Mahasiswa

				KTSP, ternyata ganti dengan kurikulum 2013.	kurikulum yang ada.
5.	Jumat, 22 juli 2016	Jum'at bersih	Membersihkan lingkungan sekolah yang diikuti oleh seluruh warga SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY.	Kurangnya peralatan untuk bersih-bersih	Lengkapi peralatan kebersihan.
		Kunjungan DPL PPL	Kunjungan DPL PPL untuk bimbingan pojok baca dan pengenalan setiap mahasiswa PPL.	Tidak ada hambatan	
		Mengumpulkan materi untuk membuat RPP dan menyusun RPP untuk pertemuan pertama di kelas VII.	Tersusunnya RPP untuk pertemuan pertama di kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D dengan materi pokok Kebugaran Jasmani, dengan sub materi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani. Pos	Tidak ada Hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			kebugaran dibuat system perlombaan dengan kelompok laki-laki dibuat 2 kelompok dan kelompok perempuan dibuat 2 kelompok.		
6.	Sabtu, 23 Juli 2016	Penutupan PLS dengan mendampingi kelas VII A, VII B, VII C, VII D serta diikuti beberapa guru SMP N 2 Depok dan 7 mahasiswa PPL menonton sendratari ramayani di candi prambanan.	Mendampingi kelas VII A, VII B, VII C, VII D serta diikuti beberapa guru SMP N 2 Depok dan 7 mahasiswa PPL menonton sendratari ramayani di candi prambanan.	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd
NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke- III (25 – 29 Juli 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 25 Juli 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera.	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling dipertandingkan.	Ada beberapa siswa yang tidak mau melakukan pembelajaran dalam bentuk pos kebugaran jasmani, dengan beberapa alasan	Membujuk siswa agar melaksanakan dan mengurangi beberapa alasan yang ada.



		Mendampingi mengajar di kelas VIII D dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan	Tidak ada hambatan	
2.	Selasa, 26 Juli 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi tadarus kelas VII A.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII A dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi	Tidak ada hambatan	



			menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.		
		Mengajar di kelas VIII B dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.	Tidak ada hambatan.	
3.	Rabu, 27 Juli 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII B	Tidak ada hambatan	
		Mengajar di kelas VII B dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2	Tidak ada hambatan	



			tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.		
		Mendampingi Mengajar di kelas VII B dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.	Tidak ada hambatan	
4.	Kamis, 28 Juli 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX B	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VII D dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VII D dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2	Tidak ada hambatan	



			tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.		
		Mendampingi mengajar di kelas VII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, daya ledak, keseimbangan.	Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi kebugaran jasmani, dengan sub kecepatan, daya ledak, keseimbangan.melalui pos kebugaran jasmani dengan kelompok laki-laki dibagi menjadi 2 tim, kelompok perempuan dibagi menjadi 2 tim dan saling diperlombakan.	Tidak ada hambatan	
		Piket rutin hari kamis untuk mendata kehadiran setiap kelas VII,VIII DAN IX dan berjaga diruang LOBI depan.	Tidak ada hambatan	Tidak ada hambatan	
5.	Jumat, 29 Juli 2016	Jum'at Bersih	Membersihkan lingkungan sekolah yang diikuti oleh seluruh warga SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY.	.Tidak ada hambatan	



	Mengajar kelas IX B dengan materi Bola Voli, Sub materi Passing Bawah dan Passing atas.	Praktek mengajar dikelas IX B dengan materi Bola Voli, Sub mater Passing Bawah dan passing atasdengan 2 latihan yaitu passing bawah saling berpasangan, dan latihan melakukan passing atas dengan cara berpasang-pasangan..	Siswa sulit diatur, sebagian siswa puteri belum bisa menangkap bola voli yang melewati net.	Siswa berpasang-pasangan latihan menangkap bola voli.
	Mendampingi mengajar kelas IX A dengan materi Bola Voli, Sub materi Passing Bawah dan Passing atas.	Praktek mengajar dikelas IX A dengan materi Bola Voli, Sub mater Passing Bawah dan Passing atas. Dengan 2 latihan yaitu passing bawah melakukan dengan cara berpasangan, dan latihan melakukan Passing atas dengan cara berpasang-pasangan.	Siswa susah diatur, sebagian siswa puteri belum bisa menangkap bola voli yang melewati net.	Siswa berpasang-pasangan latihan menangkap bola voli.
	Pembuatan RPP kelas VII A, VII B, VII C dan VII D.	Membuat RPP untuk minggu depan dengan materi senam lantai	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok		
--	--	--	---	--	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd
NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke- iv (1-5 Agustus 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 1 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII C dengan materi senam lantai	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Ada beberapa siswa yang takut untuk mencoba guling depan.	Siswa dibebaskan bergerak menggulingkan badannya.
		Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Ada beberapa siswa yang takut untuk mencoba guling depan	Siswa dibebaskan bergerak menggulingkan badannya.
2.	Selasa, 2 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Meendampingi Tadarus kelas VII	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			B		
		Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Ada beberapa siswa yang takut untuk mencoba guling depan	Siswa dibebaskan bergerak menggulingkan badannya.
		Mendampingi mengajar di kelas VIII B dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Ada beberapa siswa yang takut untuk mencoba guling depan	Siswa dibebaskan bergerak menggulingkan badannya.
3.	Rabu, 3 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Meendampingi Tadarus kelas VIII B	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VII B dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Tidak ada hambatan	
		Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap	Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

		awal jongkok.	sikap awal jongkok.		
4.	Kamis, 4 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX B	Tidak ada hambatan	
		Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VII D dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Praktik mengajar di kelas VII D dengan materi senam lantai dan sub materi guling depan dengan sikap awal jongkok.	Tidak ada hambatan	
		Piket hari kamis berjaga di lobi SMP N 2 Depok	Piket hari kamis untuk mengecek kehadiran siswa disetiap kelas dan piket atau berjaga dilobi SMP N 2 Depok	Tidak ada hambatan	
5.	Jumat, 5 Agustus 2016	Jum'at Sehat	Kegiatan jalan sehat yang diikuti oleh seluruh siswa, sebagian guru, dan 12 mahasiswa PPL UNY	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

		Pembuatan RPP kelas VIII dengan materi bola besar	Membuat RPP untuk pembelajaran minggu depan, materi bola besar dengan sub materi shooting dan chestpass dalam bola basket.	Tidak ada hambatan	
--	--	---	--	--------------------	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd
NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke- V (8 – 12 Agustus 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 8 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan	
		Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII D dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Praktik mengajar di kelas VIII D dengan materi senam lantai dan sub materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu	Tidak ada hambatan	



			chestpass dan shooting.		
2.	Selasa, 9 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII B	Tidak ada hambatan	
		Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII B dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi senam lantai dan sub materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Tidak ada hambatan	
3.	Rabu, 10 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII A dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass	Praktik mengajar di kelas VII A dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu	Tidak ada hambatan.	



		dan shooting.	chestpass dan shooting.		
		Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan dribble.	Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi senam lantai dan sub materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpassa dan dribble.	Tidak ada hambatan.	
4.	Kamis, 11 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX B	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan shooting.	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII D dengan materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan dribble.	Praktik mengajar di kelas VII D dengan materi senam lantai dan sub materi bola besar dan sub materi bola basket yaitu chestpass dan dribble.	Tidak ada hambatan.	



		Piket hari kamis berjaga di lobi SMP N 2 Depok	Piket hari kamis untuk mengecek kehadiran siswa disetiap kelas dan piket atau berjaga dilobi SMP N 2 Depok		
5.	Jumat, 12 Agustus 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan RPP kelas VII dengan materi bola besar	Pembuatan RPP kelas VII dengan materi bola besar dan sub materi passing bawah dalam bola voli	Tidak ada hambatan.	
		Penilaian Perlombaan HUT RI (Kebersihan Kelas)	Memeriahkan Perayaan HUT RI mahasiswa PPL UNY mengadakan lomba Kebersihan Kelas yang diikuti seluruh kelas SMP N 2 Depok, Penilaian hari ke-1 kebersihan kelas.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-VI (15 – 19) Agustus 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 15 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing	Tidak ada hambatan	



			dengan net dan tanpa net.		
		Penilaian Perlombaan HUT RI (Kebersihan Kelas dan Menyanyi)	Memeriahkan Perayaan HUT RI mahasiswa PPL UNY mengadakan lomba Kebersihan Kelas yang diikuti seluruh kelas SMP N 2 Depok, Penilaian hari ke-2 kebersihan kelas. Pelaksanaan Lomba Menyanyi yang diikuti setiap kelas minimal mengirimkan 1 peserta beserta pengiringnya.		
2.	Selasa, 16 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

		Mengajar di kelas VIII B dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.		
		Penilaian Perlombaan HUT RI (Kebersihan Kelas dan Majalah Dinding)	Memeriahkan Perayaan HUT RI mahasiswa PPL UNY mengadakan lomba Kebersihan Kelas yang diikuti seluruh kelas SMP N 2 Depok, Penilaian hari ke-2 kebersihan kelas. Penilaian perlombaan majalah dinding yang diikuti setiap kelas 2 majalah dinding yaitu perempuan dan laki-laki.	Tidak ada hambatan.	
3.	Kamis , 18 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII	Praktik mengajar di kelas VII D	Tidak ada hambatan.	



		D dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah	dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.		
		Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah.	Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan passing dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	
		Piket hari Kamis berjaga dilobi SMP N 2 Depok	Piket hari Kamis untuk mengecek kehadiran siswa di setiap kelas dan piket atau berjaga dilobi SMP N 2 Depok.	Tidak ada hambatan.	
5.	Jumat, 19 Agustus 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY.	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan RPP kelas VII dengan	Pembuatan RPP kelas VII	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

		materi bola besar	dengan materi bola besar dan sub materi passing bawah dalam bola voli		
--	--	-------------------	---	--	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman NO. MAHASISWA : 13601241092
Yogyakarta FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-VII (22 – 26) Agustus 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 22 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu passing bawah dengan latihan servis	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

			dengan net dan tanpa net.		
2.	Selasa, 23 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VIII A dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	
		Mengajar di kelas VIII B dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	
3.	Rabu, 24 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII A dengan materi bola besar dan sub	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk Mahasiswa

		materi bola voli yaitu servis bawah	sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.		
		Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan	
4.	Kamis, 25 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX B	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII D dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis bawah.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi bola besar dan sub materi bola voli yaitu servis	Tidak ada hamba	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			bawah dengan latihan servis dengan net dan tanpa net.		
		Piket rutin hari kamis untuk mendata kehadiran setiap kelas VII,VIII DAN IX dan berjaga diruang LOBI depan.	Piket hari kamis untuk mengecek kehadiran siswa disetiap kelas dan piket atau berjaga dilobi SMP N 2 Depok	Tidak ada hambatan.	
5.	Jumat, 26 Agustus 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan RPP kelas VII dengan materi bola besar	Pembuatan RPP kelas VII dengan materi bola besar dan sub materi passing bawah dalam bola voli	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Andriyana Hidayah
NIM. 1360124109



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd
NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-VIII (29 Agustus – 2 September 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 29 Agustus 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan Laporan PPL	Membuat Catatan harian	Tidak ada hambatan	
2.	Selasa, 30 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII B	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan Laporan PPL	Membuat Catatan harian	Tidak ADA hambatan	
3.	Rabu, 31 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII B	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan Laporan PPL	Membuat Matrik	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

4.	Kamis, 01 Agustus 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX B	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan Laporan PPL	Pembuatan lembar pengesahan dan abstrak	Tidak ada hambatan	
		Piket rutin hari kamis untuk mendata kehadiran setiap kelas VII,VIII DAN IX dan berjaga diruang LOBI depan. Piket hari kamis untuk mengecek kehadiran siswa disetiap kelas dan piket atau berjaga dilobi SMP N 2 Depok	Piket hari kamis untuk mengecek kehadiran siswa disetiap kelas dan piket atau berjaga dilobi SMP N 2 Depok	Tidak ada hambatan	
5.	Jumat, 02 September 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY	Tidak ada hambatan.	
			Pembuatan RPP kelas VIII dengan materi ATLETIK dan sub materi Lari jarak pendek dengan	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			awalan start jongkok		
--	--	--	----------------------	--	--

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman

NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta

NO. MAHASISWA : 13601241092

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke- IX (5-9 September 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 5 September 2016	Upacara Bendera Hari Senin.	Terlaksananya Upacara Bendera	Tidak ada hambatan.	
		Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Praktik mengajar di kelas VIII C dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.	Tidak ada hambatan	
		Mendampingi Praktik mengajar di	Mendampingi praktik mengajar di	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk Mahasiswa

		kelas VIII D dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	kelas VIII D dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan sswa.		
2.	Selasa, 6 September 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi Praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Mendampingi praktik mengajar di kelas VIII A dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			kemampuan sswa.		
		Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok.	Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.	Tidak ada hambatan.	
3.	Rabu, 7 September 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VIII B	Tidak ada hambatan.	
		Mendampingi mengajar di kelas VII A dengan materi	Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.		
		Praktik mengajar di kelas VII B dengan materi.	Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.	Tidak ada hambatan	
4.	Kamis, 8 September 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas IX B	Tidak ada hambatan.	
			Praktik mengajar di kelas VIII B dengan materi Atletik dan sub materi lari jarak pendek dengan awalan start jongkok. Pembelajaran menggunakan	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

			latihan kekuatan kaki, tahapan start jongkok dan tes lari dengan jarak 60 meter untuk mengetahui kemampuan siswa.		
5.	Jumat, 9 September 2016	Jum'at sehat	Kegiatan senam pagi yang diikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Depok dan 12 mahasiswa PPL UNY	Tidak ada hambatan.	

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Mahasiswa,

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Minggu ke-X (12 - 15 September 2016)

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 13 September 2016	Pendidikan Karakter	Mendampingi Tadarus kelas VII D	Tidak ada hambatan.	
		Pembuatan laporan PPL			
3.	Rabu, 14 September 2016	Penyembelihan hewan qurban	Penyembelihan hewan kurban di sekolah sekaligus masak-masak seluruh warga sekolah baik guru, staf, dan siswa.	Tidak ada hambatan.	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02
Untuk
Mahasiswa

		Pembuatan pojok buku	Pembuatan pojok buku sebagai program kelompok PPL UNY 2016	Tidak ada hambatan	
4.	Kamis, 15 September 2016	Pembuatan pojok buku	Pembuatan pojok buku sebagai program kelompok PPL UNY 2016	Tidak ada hambatan	
		Penarikan PPL oleh DPL PPL	Penarikan PPL oleh DPL PPL yang dihaadiri oleh kepala sekolah, DPL PPL, guru pamong dan 12 mahasiswa PPL	Tidak ada hambatan	



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Sleman, 1 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui/Menyetujui,
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2016

F03

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Dahlia Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Siswanto Hadi, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
NO. MAHASISWA : 13601241092
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)			
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing telah mencapai 10 RPP		Rp60.000,-		
2.	Media Pembelajaran	Media Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing yang digunakan untuk kelas VII A- D, VIII A-D, IX A dan IX B.		Rp40.000,-		
3.	Praktik mengajar	Selama PPL sudah mencapai 48 kali				



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2016

F03

Untuk
Mahasiswa

		<p>pertemuan dengan rincian:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Kelas VII A (5 kali)b. Kelas VII B (5 kali)c. Kelas VII C (6 kali)d. Kelas VII D (6 kali)e. Kelas VIII A (6 kali)f. Kelas VIII B (6 kali)g. Kelas VIII C (6 kali)h. Kelas VIII D (6 kali)i. Kelas IX A (1 kali)j. Kelas IX B (1 kali)				
4.	Analisis hasil dan evaluasi pembelajaran	Mengetahui taraf kemampuan siswa dalam menyerap materi yang telah diberikan setiap pertemuan dengan melakukan pretest dan posttest				
5.	Penyusunan Laporan	Laporan PPL		Rp150.000,-		



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2016

F03

Untuk
Mahasiswa

PPL					
-----	--	--	--	--	--

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

Sleman, 1 September 2016

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing,

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa,

Murdiyono, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Siswanto Hadi, S.Pd
NIP. 196404271986011001

Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes
NIP. 196307141988122001

Andriyana Hidayah
13601241092

NAMA SEKOLAH : SMP N 2 Depok Sleman
 ALAMAT SEKOLAH : JL. Dahlia Perumnas Condongcatur Depok, Sleman,
 Yogyakarta
 TANGGAL OBSERVASI : 16 februari 2016
 PUKUL : 09.30-11.00
 NAMA MAHASISWA : Andriyana Hidayah
 NIM : 13601241092
 PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A. Perangkat Pembelajaran		
1.	Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Kurikulum yang berlaku di SMP N 2 Depok Sleman yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Pembelajaran di sekolah ini berorientasi pada pendalaman materi melalui proses pendidikan, tidak hanya berorientasi pada hasil belajar.
2.	Silabus	Silabus disusun secara bersama-sama oleh guru mata pelajaran di suatu ruang tertentu agar siap digunakan sebagai acuan dalam KBM. Dengan hal ini, diharapkan semua guru mata pelajaran mempunyai silabus.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP yang disusun oleh guru digunakan untuk tiap pertemuan. Penyusunan RPP oleh guru mata pelajaran sudah cukup bagus.
B. Proses Pembelajaran		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka kegiatan pembelajaran dengan salam, kemudian mengabsen siswa untuk mengetahui apakah ada siswa yang tidak masuk. Setelah itu guru mereview sekilas materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya agar siswa kembali ingat.
2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi, guru menjelaskan secara keseluruhan tentang materi yang diberikan dan sesuai dengan RPP yang telah dibuat.

3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demonstrasi, Permainan (game), Komando, Diskusi dan Ceramah
4.	Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan guru adalah bahasa indonesia dalam menyampaikan materi pembelajaran.
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran tepat 15 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi.
6.	Gerak	Gerak yang dilakukan oleh guru sudah sesuai dengan porsinya, yaitu pada saat penyajian materi guru tidak hanya diam di depan, tetapi juga berkeliling untuk memberi perhatian dan mengamati siswa.
7.	Cara Memotivasi Siswa	Cara guru memotivasi siswa pun sudah cukup baik, yaitu dengan mengucapkan kata "ya bagus". Intinya Guru mampu membuat siswa merasa nyaman.
8.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas sambil memberikan contoh.
9.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat menguasai kelas dengan baik.
10.	Penggunaan Media	Media yang digunakan oleh adalah peralatan olahraga yang tersedia.
12.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa yang mengikuti pembelajaran dengan benar. Pembelajaran diakhiri dengan pendinginan ringan.
C. Perilaku Siswa		
1.	Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, hampir semua siswa memperhatikan guru yang sedang mengajar di depan. Sehingga keadaan kelas menjadi kondusif.

		Kemudian ketika guru memberikan soal untuk dikerjakan sebagian besar siswa yang belum mengerti mendatangi guru untuk bertanya.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku Siswa di luar sekolah memiliki kecenderungan berkelompok. Siswa antusias ketika mengikuti pembelajaran di luar kelas.

Sleman, 1 September 2016

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Siswanto Hadi S.Pd
NIP. 19640427198011001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092





Universitas Negeri
Yogyakarta

**JADWAL PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI**

**JADWAL PELAJARAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 2 DEPOK SLEMAN**

JAM KE-	WAKTU	HARI					JUMLAH JAM
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	
1	07.40 – 08.20/ 07.20-08.00	VIII C	VII				135'
2	08.20 – 09.00/ 08.00-08.40	VIII C					135'
3.	09.00-09.20/ 08.40-09.20						
4	09.20-10.00/ 09.20-09.40		-	-			0'
5	10.00 – 10.40	-	-	-			0'
	09.40-10.20	ISTIRAHAT					
7		-	-	-			0'
8	12.45 – 13.20	-	-	-			0'
9	13.20 -13.55	-	-	-			0'
TOTAL WAKTU		180'	180'	180'			540' (9 Jam)

Guru Mata Pelajaran :

Siswanto Hadi, S.Pd



**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

**DOKUMENTASI PPL
SMP N 2 DEPOK**

1. Kegiatan PPDB (Penerimaan Peserta Didik Baru)



2. KBM (Kegiatan Belajar Mengajar)





**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**



3. Jalan Sehat





**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

4. Bersama Bapak Kepala Sekolah SMPN 2 Depok



5. Saat Penarikan PPL



6. Foto Bersama DPL, Kepala Sekolah, dan Guru Pamong



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 2 DEPOK

Mata Pelajaran : PJOK (Kebugaran Jasmani)

Kelas / Semester : VII/ 1

Alokasi waktu : 1 x 2 x 40 menit (satu kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi

2. Mempraktekkan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot, serta nilai disiplin dan tanggung jawab

C. Indikator

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta didik mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Melafalkan do'a sebelum dan sesudah pembelajaran		✓	
2	Menunjukkan sikap disiplin		✓	
3	Menunjukkan sikap bertanggung jawab		✓	
4	Menjelaskan latihan kekuatan dan daya tahan otot untuk kebugaran jasmani	✓		

5	Mengidentifikasi jenis-jenis latihan	✓		
6	Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot			✓

D. Tujuan pembelajaran

1. Peserta didik mampu mempratikkan shuttle run dengan memindahkan bola dalam jarak 3 meter
2. Peserta didik mampu mempratikkan loncat katak dengan jarak 4 meter
3. Peserta didik mampu mempratikkan kekuatan otot kaki dengan angklek dengan jarak 4 meter

E. Materi pembelajaran

Kebugaran jasmani adalah kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban tubuh yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Adapun bentuk latihan kebugaran jasmani ada 2, yaitu:

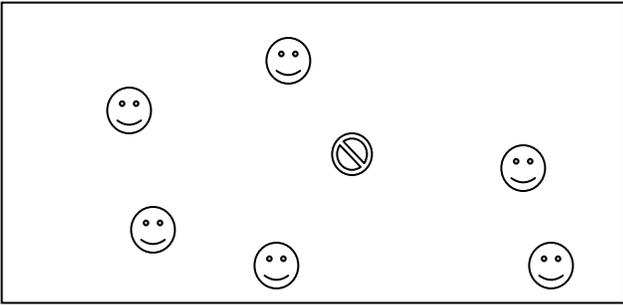
- 1) Latihan daya tahan otot, seperti: Push up, back up, sit, up, pull up, dst.
- 2) Daya tahan paru dan jantung, seperti: lari 12 menit

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan
3. Perlombaan

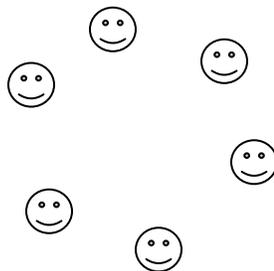
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan pembelajaran	Alokasi Waktu	Keterangan
-----	-----------------------	---------------	------------

	<p>menjongkok sampai ada temannya yang membangunkan.</p> <p>e. Apabila peserta didik ada yang tersentuh oleh PLN tersebut, maka peserta didik itu bergantian menjadi PLN.</p> <p>Gambar permainan:</p> 		
2	<p>INTI</p> <p>A. Eksplorasi</p> <p>Peserta didik melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang mereka ketahui atau mereka bebas bergerak sesuka mereka</p> <p>B. Elaborasi</p> <p>1. Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok dan berbaris kebelakang. Peserta didik melakukan latihan kebugaran dengan sirkuit training (berupa pos pos).</p> <p>Pos 1: Memindahkan bola dengan cara shuttle run</p> <p>Pos 2: Melakukan lompat katak</p> <p>Pos 3: Jogging</p>	25 menit	

	<p>Pos 4: Englek dengan 1 kaki (mengangkat satu kaki lalu berpindah tempat).</p> <p>2. Apabila peserta didik telah selesai melakukan latihan kebugaran sampai pada pos 4, maka di susul oleh teman sekelompoknya.</p> <p>3. Semua peserta didik melakukan latihan kebugaran sebanyak 3 kali. Pengulangan sebanyak 3 kali.</p> <div data-bbox="277 724 1086 1125" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div> <p>C. Konfirmasi</p> <p>Peserta didik duduk melingkar atau berdiri lalu guru memberi pertanyaan seperti fungsi apa saja ketika kalian memindahkan bola dengan shuttle run? guru mengecek keahaman peserta didik setelah melakukan latihan pada saat elaborasi.</p>		<p>▲ : Pos</p> <p>△ : cone untuk lompat katak.</p> <p>○ : bola</p>
	<p>PENUTUP</p> <p>a) Pendinginan dengan permainan "Zip Zap Zop"</p> <p>Cara main:</p>	<p>15 menit</p>	

- 1) Peserta didik duduk melingkar
- 2) Kedua tangan peserta didik berada di depan dan kedua telapak tangan masing-masing individu saling berhadapan lalu tepuk tangan disambung menunjuk peserta didik yang lain, sambil menyebut "zip" dan peserta didik yang di tunjuk melakukan hal yang sama tetapi menyebut "zap", selanjutnya peserta didik yang di tunjuk melakukan hal yang sama dan menyebut "zop". Posisi tangan seperti gambar pada kolom keterangan.
- 3) Tepukan tangan disambung menunjuk dilakukan secara bersamaan dengan menyebut kata " zip zap zop".
- 4) Apabila ada peserta didik yang responnya lama, maka ia harus keluar dari barisan tempat duduknya, begitu pula yang salah mengurutkan kata zip zap dan zop.



- b) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa malukan aktivitas kebugaran jasmani itu suatu aktivitas sehari-hari yang mengandung unsur kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain dengan tidak mengalami kelelahan yang

😊 : Siswa



	berlebihan sehingga bisa melakukan aktivitas lainnya.		
	c) Berdo'a dengan formasi siswa berbaris 2 shaf.		

E. Sumber materi

Wahyuni sri, dkk. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas 7 smp.

Jakarta: PT.Wangsa jatra lestari

F. Penilaian

1. Afektif (20 %)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap bertanggung jawab saat pembelajaran berlangsung		
2	Disiplin saat pembelajaran berlangsung		
Skor Maksimal		2	

a) Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

b) Perolehan Nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

2. Kognitif (30%)

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Sebutkan bentuk latihan	1) Latihan daya tahan paru dan jantung	2

	kebugaran jasmani	2) Latihan daya tahan otot	
2	Apa pengertian dari kebugaran jasmani?	Kebugaran jasmani adalah kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban tubuh yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan	1
Skor maksimal			3

a) Petunjuk penilaian

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

b) Perolehan nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$

3. Psikomotor (50%)

Keterampilan gerak						Jumlah nilai
Shuttle run		Loncat katak		Engklek		
1	2	1	2	1	2	
Skormaksimal						6

a. Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

b. Perolehan nilai : $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 40\%$

4. REKAPITULASI PENILAIAN

No	Nama siswa	Aspek penilaian			jumlah	Nilai akhir
		sikap	pengetahuan	ketrampilan		
1	u					
2	m					
3	l					
4	a					
5	h					
Nilai rata – rata						

s

skor yang diperoleh

Nilai akhir (NA) = $\frac{\text{Nilai rata-rata}}{\text{Tiga aspek penilaian}} \times 3$

Keterangan :

- mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100
- mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
- mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
- mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
- mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Yogyakarta, 26 Juli 2016

Diketahui oleh

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Siswanto Hadi,S.Pd
NIP. 19640427 198601 1 001

Andriyana Hidayah
NIM. 13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 2 Depok
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 X 40 menit (1 X pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1.1 Mempraktekkan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktekkan latihan kekuatan dan daya tahan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat,tanggung jawab disiplin dan percaya diri

C. Indikator

No	Indikator	Kognitif	Psikomotor	Afektif
1.	Mampu menjelaskan latihan kekuatan dan daya tahan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan			
2.	Mengidentifikasi komponen-komponen kebugaran jasmani			
3.	Melakukan latihan kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan			
4.	Kerjasama, toleransi, percaya diri dan keberanian.			

Aspek Afektif

1. Menghargai lawan dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dengan teman dalam melaksanakan tugas gerak.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menyebutkan 3 komponen kebugaran jasmani
2. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan komponen jasmani yaitu kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan. dalam model sirkuit dalam meningkatkan kebugaran jasmani

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani merupakan komponen seseorang untuk melakukan aktivitas sehari - hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya . didalam kebugaran jasmani terdapat beberapa macam komponen diantaranya : daya tahan, **kekuatan**, **daya otot**, kelenturan, kecepatan, koordinasi, **kelincahan**, **ketepatan**, **keseimbangan**, dan reaksi.

1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakanya dengan kecepatan tinggi waktu yang cepat.

3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar.

4. Daya tahan

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam.

5. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.



Gambar 1 Aktivitas Komponen- Komponen Jasmani

G. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Permainan (*game*)

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

No	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan 4 shaf, berhitung, berdoa memberi salam dan presensi</p> <p>b. Guru memberikan apersepsi Apersepsi dilakukan dengan menanyakan hal hal yang berkaitan dengan materi kebugaran jasmani, menanyakan tentang apakah dulu pernah melakukan tes kebugaran jasmani ?</p> <p>c. Menyampaikan tujuan pembelajaran</p> <p>d. Melakukan pemanasan statis dinamis yang dipimpin oleh gurunya 2 x 8 hitungan.</p> <p>e. Pemanasan dengan permainan (JARING IKAN)</p> <p>f. Peraturan permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa Hompimpa untuk menentukan 2 orang siswa yang menjadi jaring 2. Siswa lain menjadi ikan 3. Siswa yang menjadi jaring ikan bergandengan, mencoba menangkap ikan 4. Ikan yang tertangkap akan bergabung menjadi jaring ikan 5. Siswa yang mendapatkan tali raffia dari temannya yang paling banyak menjadi pemenangnya 6. Jaring ikan tidak boleh keluar lapangan yang sudah dibuat <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 100px; position: relative; margin-right: 20px;"> <!-- Representing the game area with fish and net --> <div style="position: absolute; top: 10%; left: 10%;">⊗</div> <div style="position: absolute; top: 15%; left: 30%;">⊗</div> <div style="position: absolute; top: 15%; left: 55%;">⊗</div> <div style="position: absolute; top: 35%; left: 35%;">⊗</div> <div style="position: absolute; top: 45%; left: 10%;">☾</div> <div style="position: absolute; top: 45%; left: 25%;">⊗</div> <div style="position: absolute; top: 65%; left: 40%;">⊗</div> </div> <div style="margin-left: 20px;">  : Guru  : Ikan  : Jaring </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">Lapangan 30 x 20 meter</p>	15 menit	Tatap muka (metode komando)

2.	<p>Inti</p> <p>a. Eksplorasi</p> <p>Guru memberikan komando kepada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan yang merupakan komponen kebugaran jasmani seperti :</p> <table border="0" data-bbox="363 524 938 779"> <tr> <td>1. Daya tahan</td> <td>6. Kelincahan</td> </tr> <tr> <td>2. Kekuatan</td> <td>7. Ketepatan</td> </tr> <tr> <td>3. Daya otot</td> <td>8. Keseimbangan</td> </tr> <tr> <td>4. Kelenturan</td> <td>9. Reaksi</td> </tr> <tr> <td>5. Kecepatan</td> <td>10. Koordinasi</td> </tr> </table> <p>b. Elaborasi</p> <p>Guru memberikan demonstrasi komponen kebugaran jasmani yang terdiri dari : siswa melakukan beberapa gerakan yang merupakan komponen jasmani.</p> <ol data-bbox="416 1111 1110 2018" style="list-style-type: none"> 1. Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. 2. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. 3. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakanya dengan kecepatan tinggi waktu yang cepat. 4. Daya tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. 5. Koordinasi adalah Kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien dan penuh ketepatan. 	1. Daya tahan	6. Kelincahan	2. Kekuatan	7. Ketepatan	3. Daya otot	8. Keseimbangan	4. Kelenturan	9. Reaksi	5. Kecepatan	10. Koordinasi	40 menit	Tatap muka (demonstras i, komando, latihan)
1. Daya tahan	6. Kelincahan												
2. Kekuatan	7. Ketepatan												
3. Daya otot	8. Keseimbangan												
4. Kelenturan	9. Reaksi												
5. Kecepatan	10. Koordinasi												

Dalam latihan terdapat komponen kebugaran jasmani yaitu : kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan otot,

Didalam latihan, setiap siswa yang melakukan latihan diperkenankan untuk melihat media dimasing masing pos.

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan penjelasan kembali mengenai rangkaian gerakan kebugaran jasmani yang dibuat sirkuit tersebut dengan tahapan yang runtut

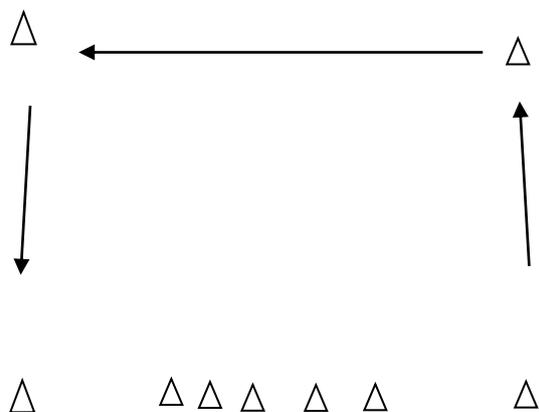
c. Konfirmasi

1. Dalam kegiatan konfirmasi, siswa menerapkan hasil tahapan latihan ke dalam sirkuit yang telah dibuat guru.

pos 1 (Grobak dorong)

pos 4 (Memasukan

bola dalam keranjang)



10
menit

	<p>Pos 2 (zig-zag lewati cone) POS 3 (merangkai 1 kaki)</p> <p>Ketentuan sirkuit :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok berpasangan 2. Pos 1 menuju pos ke 2 melakukan grobak jalan. 3. Pos 2 melakukan lari zig zag menuju pos 3. 4. Pos 3 menuju pos 4 merangkai 1 kaki. 5. Pos 4 melempar bola ke dalam keranjang. <p>3. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai sambil pelepasan dan stretching pada tangan dan kaki b. Siswa melakukan pendinginan dengan cara lanjut kata c. Guru memberikan evaluasi keseluruhan tentang materi yang telah diberikan d. Membariskan siswa kembali dan Berhitung untuk mengetahui jumlah siswa. e. melakukan berdoa sebagai penutup pembelajaran f. Membubarkan siswa g. 15 menit untuk persiapan pelajaran selanjutnya 	10 menit	
--	---	-------------	--

I. PENILAIAN

a. Penilaian kognitif atau pengetahuan

Uji kom	Nama Peserta didik	Butir-butir Pertanyaan									Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
Dst												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20												

Jumlah skor yang diperoleh

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian kebugaran jasmani menurut kalian ?
2.	Sebutkan komponen-komponen kebugaran jaasmani ?
3.	Bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh kita ?

b. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan komponenkomponen kebugaran jasmani melalui sirkuit seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan ketepatan)

No	Nama Peserta didik	Kekuatan					Kelincahan					Keseimbangan					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

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

Kriteria Penilaian

1. Siswa mendapatkan nilai 1 jika siswa mengikuti tes kebugaran.
2. Siswa mendapatkan nilai 2 jika siswa mampu melakukan sirkuit sampai pos 3
3. Siswa mendapatkan nilai 3 jika siswa mampu melakukan sirkuit sampai selesai
4. Siswa mendapatkan nilai 4 jika siswa mendapatkan waktu singkat dalam menyelesaikan sirkuit yaitu 5-6 menit.

a. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama Peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : disiplin, kejujuran, kerjasama, tanggungjawab, sportivitas, dan mematuhi peraturan.

No	Nama Peserta didik	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Disiplin			Jujur			kerjasama			Toleransi			Sportif			Patuh Aturan					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta didik	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							

3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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

J. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- a. Peluit
- b. Cone
- c. Bola
- d. Keranjang
- e. Meteran

2. Sumber Pembelajaran

- a. Media cetak
 - Buku pegangan guru dan Peserta didik SMP Kelas VIII, Sri wahyuni, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusat Pembukuan.

Yogyakarta, 25 Juli 2016

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi ,S.Pd
NIP : 19640427 198601 1 001

Andriyana Hidayah
NIM : 13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : XI / I
Materi pokok : Permainan Bola Voli
Pertemuan ke- : 1 (pertama)
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1 x Pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Indikator

No	Indikator	Psikomotor	Kognitif	Afektif
1.	Siswa mampu kerjasama, disiplin, percaya diri, bertanggung jawab dan sportif.			✓
2.	Siswa dapat memahami teknik servis bawah dan passing bawah.		✓	
3.	Siswa mampu mempraktikkan teknik servis bawah dan passing bawah dengan posisi badan yang benar.	✓		

4.	Siswa mampu mempraktikkan permainan modifikasi bola volly dengan teknik servis bawah dan passing bawah.	✓		
----	---	---	--	--

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik servis bawah dengan posisi kaki membuka kebelakang, badan dicondongkan, dan bola dilambungkan sedikit untuk di servis sampai melewati net sebanyak 5 kali.
2. Siswa dapat melakukan teknik passing bawah sendiri selama satu menit tanpa jatuh sebanyak 15 kali.

E. Karakter siswa yang diharapkan :

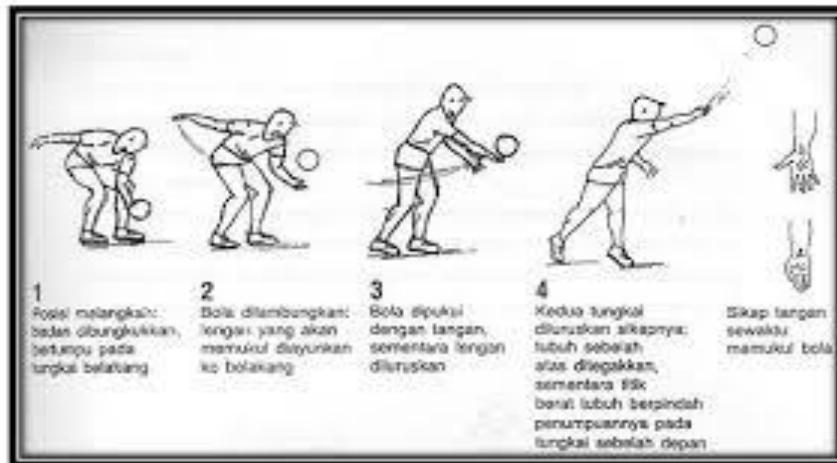
1. Kerjasama
2. Disiplin
3. Percaya diri
4. Bertanggung jawab
5. Sportif

F. Materi Pembelajaran

PERMAINAN BOLA VOLLY

Teknik- teknik dalam permainan bola voli ada beberapa macam teknik yang kita harus pelajari yaitu teknik Servis bawah, servis atas, passing bawah dan passing atas. Dari beberapa teknik tersebut hari ini kita akan belajar dua macam teknik yang merupakan teknik pokok dalam permainan bola volley yaitu **servis bawah dan passing bawah**. Dibawah merupakan tahapan-tahapan melakukan teknik servis bawah dan passing bawah.

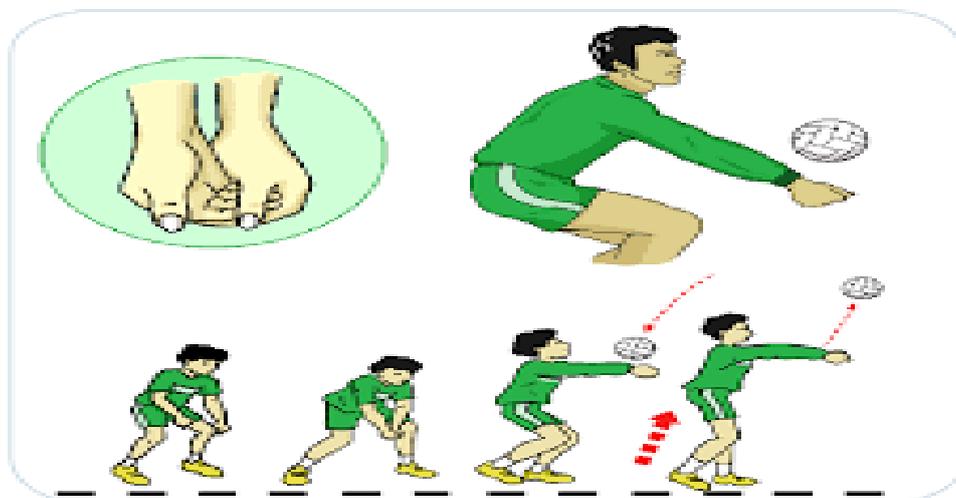
1. Tahapan-tahapan cara Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli :
 - a. Langkah pertama adalah Sikap tubuh berdiri, kemudian kaki membentuk kuda -kuda dengan tubuh agak condong ke depan.
 - b. Langkah yang kedua salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari - jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam.
 - c. Yang ketiga Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.



Gambar 1 Servis bawah

2. Tahapan Cara Melakukan Passing Bawah Permainan Bola Volly

- a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.
- b. Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
- c. Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.

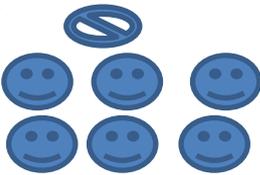
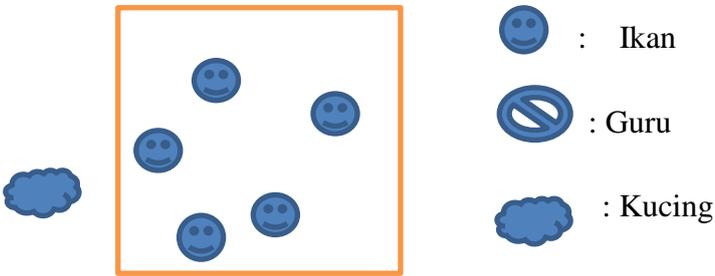


Gambar 2 Passing bawah

G. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain

H. Langkah- Langkah Pembelajaran

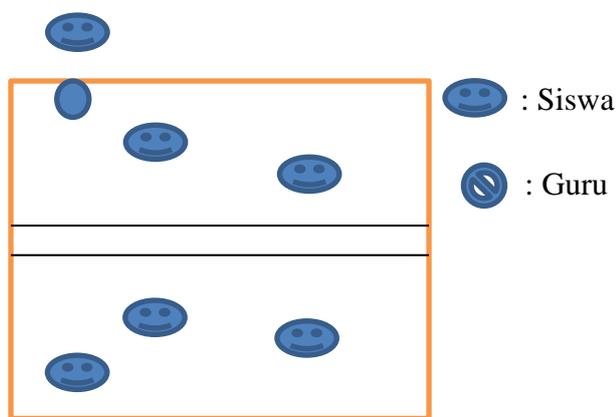
KEGIATAN PEMBELAJARAN	DISKRIPSI	Waktu
PENDAHULUAN	<p>1. Siswa berbaris 2 bersyaf, berhitung dan berdoa.</p> <p>Gambar :</p>  <p>Keterangan</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> <p>2. Presensi</p> <p>3. Apersepsi</p> <p>4. Guru menyampaikan materi apa yang akan dipelajari dan tujuan pembelajaran.</p> <p>5. Pemanasan dengan permainan</p> <p style="text-align: center;">Kucing Mencari ikan</p> <p>Peraturan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kucing mengejar ikan dengan cara melempar tubuh ikan dengan bola voli - Kucing melempar ikan dengan cara kerjasama sesama tim saling mengoper atau tidak boleh lari - Ikan yang terkena bola voli akan menjadi kucing dan membantu mengejar ikan  <p> : Ikan</p> <p> : Guru</p> <p> : Kucing</p>	10 Menit

INTI

A. Eksplorasi

40 menit

1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan bola voli namun dengan cara servis dilempar dengan kedua tangan dan untuk mengembalikan bola ke tim lawan dilempar juga.
2. Siswa mendengar penjelasan guru dan mengamati gambar atau contoh yang diberikan baik dari guru maupun salah satu temannya mengenai teknik dasar servis bawah dan passing bawah pada bola voli.



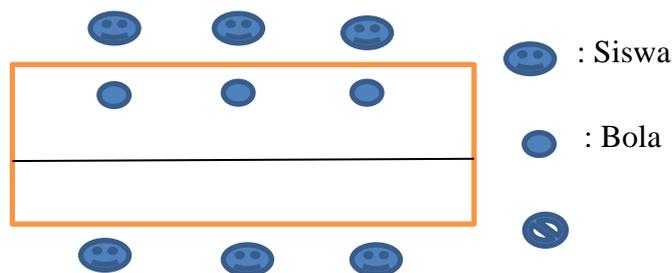
Catatan : Memegang bola paling lama 5 detik

B. Elaborasi

Siswa melakukan latihan servis bawah dan passing bawah.

Latihan 1

1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok , masing- masing kelompok melakukan servis bawah dengan jarak 5 meter tanpa net.
2. Siswa melakukan servis bawah dengan net dengan kelompok yang sama dan dibagi menjadi 2 kelompok.



Latihan 2

1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok setiap kelompok terdiri dari 8 siswa yang saling berhadapan dan melakukan teknik passing bawah dengan cara bergantian.



C. Konfirmasi

1. Siswa mengaplikasikan apa yang telah diajarkan kedalam permainan bola voli dengan menggunakan kedua teknik yaitu servis bawah dan passing bawah.
- 2.

1. Evaluasi

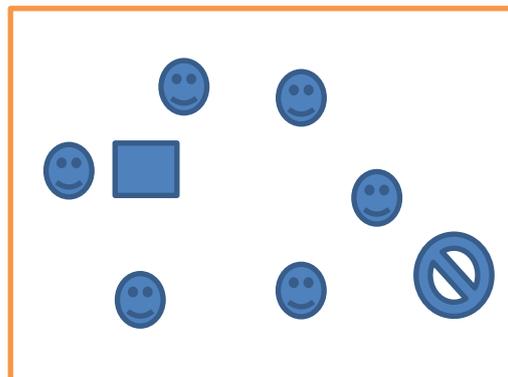
- a. Guru menyampaikan hasil pembelajaran, dengan cara memberikan contoh siswa yang sudah benar dan masih salah.
- b. Guru membenarkan gerakan yang salah.
- c. Guru menanyakan hasil pembelajaran.

2. Pendinginan

KREATIF DALAM MEMBUAT ALAT OLAHRAGA

Peraturan :

1. Siswa duduk membentuk lingkaran.
2. Guru menunjuk salah satu siswanya dan siswa yang ditunjuk membuat salah satu alat olahraga dengan kertas yang sudah disediakan dan memperagakan alat tersebut.
3. Selanjutnya dilakukan oleh siswa sampingnya.
4. Jika yang tidak bisa atau dalam waktu 5 detik tidak bisa, siswa akan diberi hadiah



PENUTUP

10 menit

	 : Siswa  : Guru 1. Berhitung 2. Berdoa	
--	--	--

I. Sarana dan Prasarana

1. Lapangan bola voli
2. Peluit
3. Cone
4. Media Gambar

J. Penilaian

1. Penilaian Afektif

Penilaian afektif bisa langsung dilakukan guru saat proses pembelajaran, Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu disiplin, bertanggung jawab dan sportif. Berikan tanda ✓ pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diterapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapatkan nilai .

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN TENIS MEJA**

PERILAKU YANG DINILAI	✓ (CEK)
A. Disiplin	
1. Mengikuti pelajaran dengan tepat waktu yaitu pukul 07.30	
2. Mengikuti proses pembelajaran sampai selesai	
3. Berpakaian dengan rapi	
B. Bertanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan sesuai dengan penggunaannya.	
2. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam pembelajaran	
C. Sportif	
1. Menerima hasil pertandingan (kalah ataupun menang)	

2. Menghargai teman dan lawan	
JUMLAH MAKSIMAL : 7	

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

2. Penilaian kognitif (Pengetahuan)

RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF

No	INDIKATOR	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1.	Siswa mampu menjelaskan tahapan- tahapan melakukan servis bawah.				
2.	Siswa mengetahui tahapan-tahapan passing bawah.				
	JUMLAH MAKSIMAL : 8				

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

Keterangan :

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

Keterangan Pertanyaan :

a. Keterangan Soal No 1

1. Jika siswa berani mencoba nilai 1.
2. Jika siswa melakukan dengan sikap tubuh berdiri, kemudian kaki membentuk kuda -kuda dengan tubuh agak condong ke depan nilai 2.
3. Jika siswa melakukan dengan sikap salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari - jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam nilai 3.
4. Jika siswa melakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan nilai 4

2. Penilaian Psikomotor (Ketrampilan)

Nama siswa	Sikap Awal Pukulan Lurus				Proses Perkenaan				Poin yang dicetak				Nilai Proses	Nilai Akhir
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL														

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 40\%$

Jumlah maksimal

Keterangan :

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

Yogyakarta, 29 Juli 2016

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi ,S.Pd

NIP : 19640427 198601 1 001

Andriyana Hidayah

NIM : 13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : VII / I

Materi pokok : Senam Lantai (Kayang)

Pertemuan ke- : 1 (pertama)

Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1 x Pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Mempraktikkan Senam Lantai dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.

C. Indikator

No	Indikator	Psikomotor	Kognitif	Afektif
1.	Dapat melakukan Senam Lantai dengan menerapkan sikap berani, percaya diri dan bertanggungjawab			✓

2.	Siswa dapat mengerti tahapan-tahapan yang dilakukan pada saat melakukan gerakan kayang		✓	
3.	Siswa mampu mempraktikkan gerakan kayang dalam satu rangkaian penuh	✓		

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, pinggung melenting membentuk busur dan pandangan kebelakang selama 15 detik sebanyak 3x.

E. Karakter Yang Diharapkan

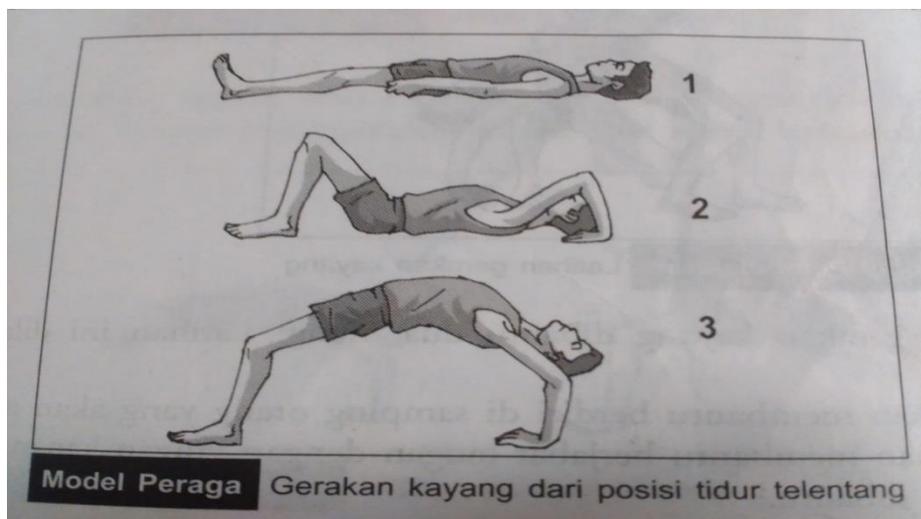
1. Disiplin
2. Berani
3. Percaya Diri

F. Materi Pembelajaran

Gerakan kayang adalah sikap badan terlentang seperti “busur” dengan berumpu pada kedua kaki dan tangan sedangkan sikap lutut dan sikutya dalam posisi lurus. Gerakan kayang dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Gerakan kayang dari posisi tidur terlentang :
 1. Tahap Persiapan :

- a. Tidur terlentang
 - b. Kedua lutut di tekuk dan kedua tumit mendekati pinggul
 - c. Kedua telapak tangan di samping telinga
2. Tahap Gerakan :
- a. Dorongkan kedua tangan dan kaki hingga badan terangkat dari matras (lantai)
 - b. Pinggang melenting yang diikuti oleh gerakan pandangan mata serta leher ke belakang
3. Tahap Akhir Gerakan :
- a. Pinggang melenting seperti busur
 - b. Kedua kaki dan dengan lengan lurus
 - c. Pandangan ke belakang
 - d. Tahap beberapa saat dan kembali badan diturunkan tidur terlentang



Gb. 1 *Kayang posisi tidur terlentang*



Gb.2 Latihan gerakan kayang

b. Gerakan kayang dari posisi berdiri

1. Tahap Persiapan :

- a. Berdiri membelakangi arah gerakan posisi kaki selebar bahu
- b. Kedua lengan di samping badan
- c. Pandangan ke depan

2. Tahap Gerakan :

- a. Ayunkan kedua lengan ke belakang bawah secara perlahan diikuti gerakan pinggang, leher dan pandangan mata, hingga setelah kedua telapak tangan mendarat matras, pinggang melenting seperti busur
- b. Kedua lengan dan kaki lurus serta pandangan ke belakang
- c. Setelah menahan beberapa saat, bangun kembali pada sikap berdiri

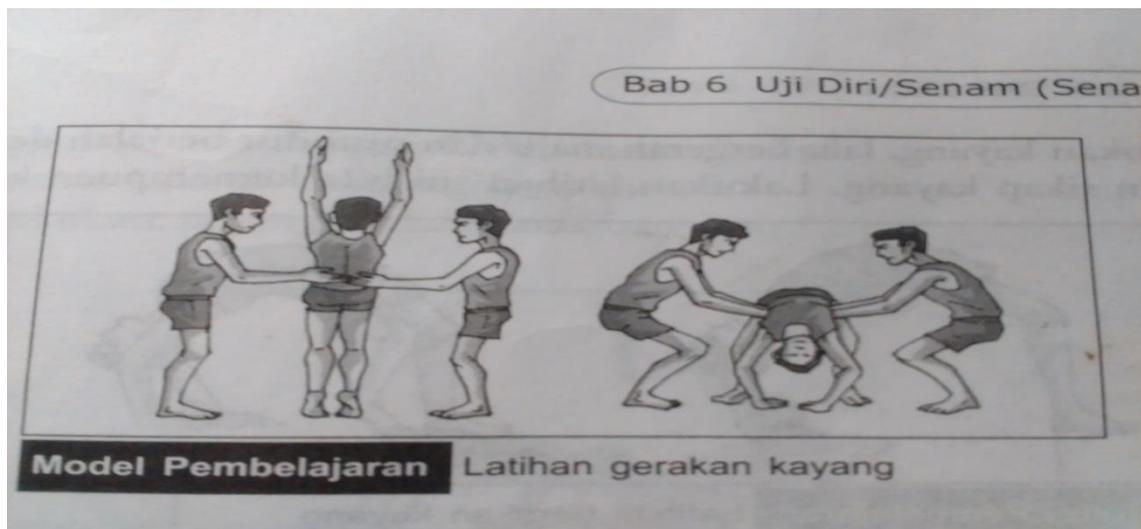
3. Tahap Akhir Gerakan :

- a. Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu
- b. Kedua lengan lurus ke atas samping telinga

c. Pandangan ke depan atas



Gb. 3 Gerakan Kayang dengan posisi berdiri

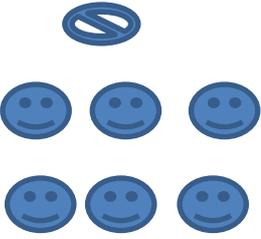


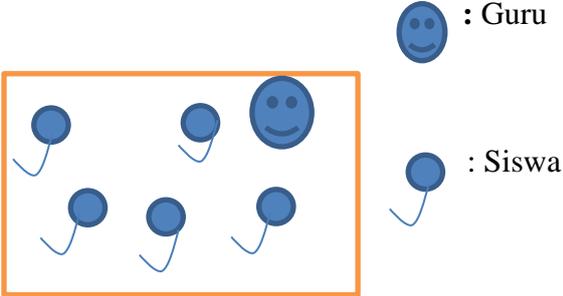
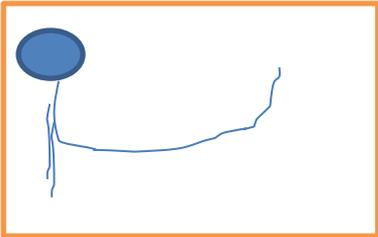
Gb. 4 Latihan gerakan kayang

G. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando

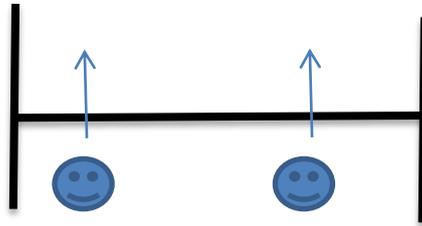
H. Langkah- Langkah Pembelajaran

No	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan	Waktu
1.	PENDAHULUAN	<p>1. Siswa berbaris 2 bersyaf, berhitung dan berdoa.</p> <p>Gambar : </p> <p>Keterangan</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> <p>2. Presensi</p> <p>3. Apersepsi</p> <p>Guru menanyakan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh actor jekichan kepada siswa. Seperti kayang, meroda roll depan, roll belakang, handstand dll.</p> <p>4. Pemanasan</p> <p>a. Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis 2x 8 hitungan yang dipimpin oleh guru.</p> <p>b. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan ambil rafia, yaitu berlomba-lomba mengumpulkan rafia dengan cara mengambil rafia temannya. Bagi rafia yang</p>	20 MENIT

		<p>sudah diambil tidak dapat mengambil rafia milik temannya atau sudah kalah.</p>  <p style="text-align: right;">: Guru</p> <p style="text-align: right;">: Siswa</p>	
2.	INTI	<p>A. Eksplorasi</p> <p>1. Gerakan menuju ke gerakan kayang, dengan cara mengetahui kemampuan siswa dalam membusungkan badannya :</p> <p>a. Berbaring dan dada diangkat keatas, gerakan ini untuk mengenalkan gerakan kayang kepada peserta didik sehingga peserta didik dapat melakukan gerakan kayang dengan benar. Gerakan ini dilakukan 2 x 8 hitungan</p> <p>b. Berbaring dengan tangan berpegangan pada kaki 2 x 8 hitungan.</p> 	10 MENIT

c. Melewati rafia setinggi pinggang dengan cara membusungkan badan kebelakang

10 MENIT



B. Elaborasi

Selanjutnya siswa berpasang-pasangan, satu siswa mencoba melakukan gerakan kayang dengan dibantu oleh temannya dan dilakukan secara bergantian dilakukan 3 kali.



20 MENIT

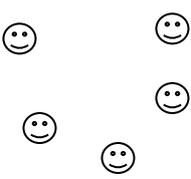
Gambar 5 Siswa melakukan kayang dengan bantuan teman

C. Konfirmasi

Siswa mengaplikasikan apa yang telah didapat dari mengamati dan latihan dengan cara melakukan kayang.

Siswa melakukan posisi kayang dengan awalan terlentang secara mandiri.

		<p>Siswa bergantian melakukan gerakan kayang tanpa bantuan teman dengan pengawasan guru sebanyak 2 kali.</p>  <p>el Peraga Gerakan kayang dari posisi berdiri</p> <p>Gambar 6 siswa mencoba melakukan kayang secara mandiri atau tanpa bantuan</p>	
<p>3. PENUTUP</p>		<p>a) Pendinginan dengan permainan nama permainan kelipatan angka. Langkah permainan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik duduk melingkar 2. Guru memberi intruksi, semisalkan kelipatan 5. 3. Jadi setiap angka kelipatan lima diubah menjadi nama buah-buahan. 4. Permainan dimulai pada saat guru menunjuk peserta didik dan peserta didik menyebut angka sesuai urutannya searah jarum jam. 	

		 <p>b) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa saat melakukan guling depan ada tiga tahap yaitu tahap awal dengan posisi jongkok, tahap pelaksanaan dimana dagu menyentuh dada saat akan melakukan guling depan dan tahap akhir yaitu posisi jongkok kembali dan kedua tangan kedepan.</p> <p>Berdo'a dengan formasi siswa berbaris 3 shaf.</p>	
--	--	---	--

I. SARANA DAN PRASARANA

1. Matras
2. Bola
3. Peluit

J. PENILAIAN

1. Afektif (20 %)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap disiplin saat pembelajaran berlangsung		

2	Bertanggung jawab saat pembelajaran berlangsung		
3	Berani saat melakukan tugasnya pada saat pembelajaran		
Skor Maksimal		9	

- Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

- Perolehan Nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

Skor maksimal

1. Kognitif (30%)

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Kesalahan apa saja yang sering terjadi saat melakukan kayang ?	a. Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh b. Badan kurang melengkung Otot perut yang kaku atau kurang lemas atau lentuk c. Kurangnya daya keseimbangan d. Sikap kepala yang selalu menengadah e. Siku-siku bengkok dikarenakan f. Kurangnya kekuatan persendian siku dan bahu	6
2	Bagaimana tahap akhir pada gerakan kayang terlentang ?	a. Pinggang melenting seperti busur b. Kedua kaki dan dengan lengan lurus c. Pandangan ke belakang d. Tahap beberapa saat dan kembali	4

		badan diturunkan tidur terlentang	
Skor maksimal			10

a. Petunjuk penilaian

Keterangan:

Skor 6: jika peserta didik mampu menjawab *enam* poin

Skor 5: jika peserta didik mampu menjawab *lima* poin

Skor4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

b. Perolehan nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$

Skor maksimal

2. Psikomotor (50%)

Keterampilan gerak (prosedur gerak)						Jumlah nilai
Tahap awal		Tahap gerakan (pelaksanaan)		Tahapakhir		
1	2	1	2	1	2	
Skor maksimal						6

c. Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

d. Perolehan nilai :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 40\%}{\text{Skor maksimal}}$$

e. Kriteria gerak kayang terlentang

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Tahap awal	a. Tidur terlentang b. Kedua lutut di tekuk dan kedua tumit mendekati pinggul c. Kedua telapak tangan di samping telinga
2	Tahap pelaksanaan	a. Dorongkan kedua tangan dan kaki hingga badan terangkat dari matras (lantai) b. Pinggang melenting yang diikuti oleh gerakan pandangan mata serta leher ke belakang
3	Tahap akhir	a. Pinggang melenting seperti busur b. Kedua kaki dan dengan lengan lurus c. Pandangan ke belakang d. Tahap beberapa saat dan kembali badan diturunkan tidur terlentang

3. Nilai Akhir (NA)

NA: Jumlah skor yang diperoleh

Tiga aspek penilaian

Yogyakarta, 3 Agustus 2016

Menyetujui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd

NIP. 19640427 198601 1 001

Andriyana Hidayah

NIM. 13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : VIII / I

Materi pokok : Guling depan dengan sikap awal jongkok

Alokasi waktu : 1 x 2x 40 menit (Satu kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi

10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

10.1 Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab.

C. Indikator pencapaian

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Melafalkando'asebelumdansesudahpembelajaran		✓	
2	Menunjukkansikapdisiplin saat pembelajaran		✓	
3	Menunjukkansikap tanggungjawab saat pembelajaran		✓	
4	Menunjukkansikapberani saat melakukan tugas pada pembelajaran		✓	
5	Menjelaskan teknik dasar guling depan	✓		

6	Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan			✓
---	---	--	--	---

D. Tujuan pembelajaran

- 1) Siswa mampu mempraktikkan gerakan guling depan dengan posisi awal sikap jongkok dengan kedua tangan di atas matras dan dagu menempel pada dada dan berguling dilakukan sebanyak 2 kali gerakan.
- 2) Siswa mampu mempraktikkan gerakan guling depan dengan posisi awal jongkok dengan kedua tangan di atas matras dan dagu menempel pada dada dan berguling diakhiri dengan sikap jongkok kedua tangan lurus kedepan dilakukan sebanyak 2 kali gerakan.

E. Karakter siswa yang diharapkan:

- a) Disiplin
- b) Tanggung jawab
- c) Berani

F. Materi Pembelajaran

Guling depan sikap jongkok

Gerakan berguling yaitu bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Salah satu jenis gerakan berguling adalah berguling kedepan. Menurut Roji (2006:112) yang dimaksud dengan berguling kedepan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Adapun tahapannya sebagai berikut:

a. Tahap persiapan

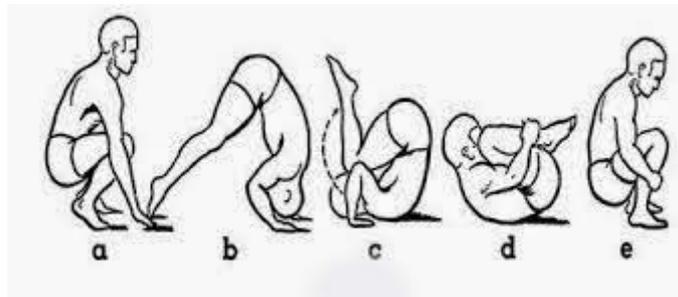
Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakan di atas matras.

b. Tahap gerakan

Angkat pinggul keatas hingga kedua kaki lurus. Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan kedepan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

c. Akhir gerakan

Kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus kedepan, pandangan kearah depan.



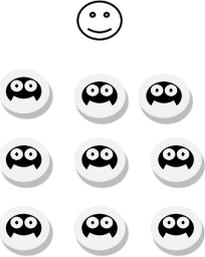
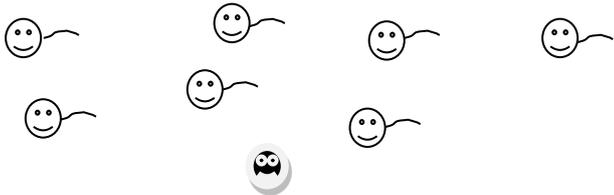
Adapun kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa pada saat melakukan gerakan guling depan yaitu:

- a) Lengan tidak diletakkan di atas matras.
- b) Keseimbangan tubuh kurang baik karena takut, kelebihan berat badan.
- c) Tangan untuk menumpu kurang kuat.
- d) Posisi mengguling kurang sempurna karena pinggul kurang naik
- e) Terlalu terburu-buru melakukan gerakan dan lain-lain

G. Metode Pembelajaran

- a. Latihan
- b. Demonstrasi
- c. Permainan

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

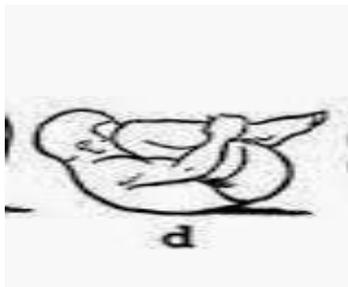
No.	Kegiatan pembelajaran	Alokasi Waktu	Keterangan
1.	<p>PENDAHULUAN</p> <p>1) Siswa berbaris bershaf</p>  <p>2) Guru memberi salam</p> <p>3) Berdo'a sebelum memulai pembelajaran</p> <p>4) Mempresensi kehadiran siswa</p> <p>5) Guru memberikan apersepsi dengan menanyakan gerakan apa saja yang ada pada senam lantai?</p> <p>6) Pemanasan diawali dengan permainan mencari tali</p> <p>Berupa mencari tali</p> <p>Gambar :</p>  <p>Aturan main seperti pada saat latihan dan siswa yang paling banyak mendapatkan rafia adalah pemenangnya.</p>	15 menit	<p> : Murid dengan rafia</p> <p> : Guru</p>
2	<p>INTI</p> <p>A. Eksplorasi</p> <p>1) Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok, masing-</p>	45 menit	

masing kelompok diberi bola 1, berbaris berbanjar kebelakang dengan jarak 1 meter dan masing-masing peserta didik membuka kaki selebar bahu. Lalu bola dipindahkan dari orang pertama sampai orang terakhir. Cara memindahkan bola lewat bawah atau lewat celah antar kaki dan bola dipindahkan dari atas kepala dari orang terakhir ke orang pertama, dari orang pertama bola dipindahkan lewat samping kanan dan dilanjutkan bola dipindahkan lewat sisi kiri dari orang terakhir.

- 2) Berjalan merangkak dengan kedua lengan dan kedua tungkai lurus.

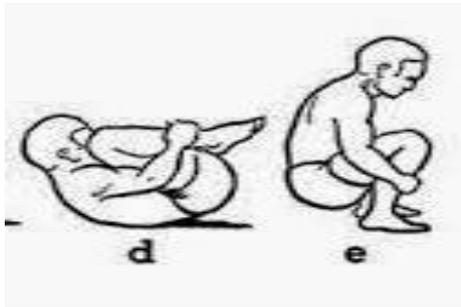
B. Elaborasi

- 1) Tidur terlentang dengan kedua tangan dan kedua kaki lurus. Kedua tungkai dilipat hingga paha menyentuh mulut bersamaan dengan kedua tangan memengang lutut dan dagu menempel di tulang dada dan kembali kesikap semula. Peserta didik diberi kertas untuk disimpan di leher dan diapit oleh dagu agar tidak jatuh.



- 2) Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai

(matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut: kedua kaki dan lutut rapat, lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada. Condongkan badan kebelakang bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.



C. Konfirmasi

Melakukan gerakan guling depan secara keseluruhan dengan posisi awal jongkok dan diakhiri dengan posisi jongkok kembali dengan kedua tangan lurus ke depan dan pandangan ke depan.

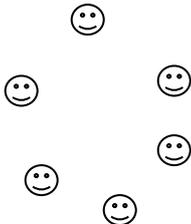


PENUTUP

- a) Pendinginan dengan permainan nama permainan kelipatan angka. Langkah permainan sebagai berikut:
1. Peserta didik duduk melingkar
 2. Guru memberi intruksi, semisalkan kelipatan 5.
 3. Jadi setiap angka kelipatan lima diubah menjadi

15 menit

😊 : Siswa

	<p>nama buah-buahan.</p> <p>4. Permainan dimulai pada saat guru menunjuk peserta didik dan peserta didik menyebut angka sesuai urutannya searah jarum jam.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>b) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa saat melakukan guling depan ada tiga tahap yaitu tahap awal dengan posisi jongkok, tahap pelaksanaan dimana dagu menyentuh dada saat akan melakukan guling depan dan tahap akhir yaitu posisi jongkok kembali dan kedua tangan kedepan.</p> <p>c) Berdo'a dengan formasi siswa berbaris 3 shaf.</p>		
--	--	--	--

I. Sarana dan prasarana

- a) Matras
- b) Bola

J. Penilaian

1. Afektif (20 %)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap disiplin saat pembelajaran berlangsung		

2	Bertanggung jawab saat pembelajaran berlangsung		
3	Berani saat melakukan tugasnya pada saat pembelajaran		
Skor Maksimal		9	

- Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

- Perolehan Nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

Skor maksimal

2. Kognitif (30%)

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Kesalahan apa saja yang sering terjadi saat melakukan guling depan?	a) Lengan tidak diletakkan di atas matras. b) Keseimbangan tubuh kurang baik karena takut, kelebihan berat badan. c) Tangan untuk menumpu kurang kuat. d) Posisi mengguling kurang sempurna karena pinggul kurang naik. e) Terlalu terburu-buru melakukan gerakan dan lain-lain.	5
2	Bagaimana tahap akhir pada gerakan guling depan?	1) Kembali pada sikap jongkok 2) Kedua lengan lurus kedepan 3) Pandangan kearah depan.	3
Skor maksimal			8

- Petunjuk penilaian

Keterangan:

Skor 5: jika peserta didik mampu menjawab *lima* poin

Skor4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

- Perolehan nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$

Skor maksimal

3. Psikomotor (50%)

Keterampilan gerak (prosedu rgerak)						Jumlah nilai
Tahap awal		Tahap gerakan (pelaksanaan)		Tahapakhir		
1	2	1	2	1	2	
Skormaksimal						6

- Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

- Perolehan nilai :

$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 40\%$

Skor maksimal

- Kriteria gerak guling depan

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Tahap awal	1) Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan 2) Kemudian kedua telapak tangan diletakan di atas matras.
2	Tahap pelaksanaan	1) Angkat pinggul keatas hingga kedua kaki lurus. 2) Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. 3) Kemudian gulingkan badan kedepan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
3	Tahap akhir	4) Kembali pada sikap jongkok 5) Kedua lengan lurus kedepan 6) Pandangan kearah depan.

4. Nilai Akhir (NA)

NA: $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga aspek penilaian}}$

Yogyakarta, 30 juli 2016

Menyetujui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd

Andriyana Hidayah

NIP. 19640427 198601 1 001

NIM. 13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMPN 2 Depok

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas / Semester : VII / 1

Alokasi Waktu : 1x 3 x 40 menit (satu kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar.
- 4.1 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan gerakan dasar lay up.
5. Melakukan permainan bola basket.

D. Materi Pembelajaran

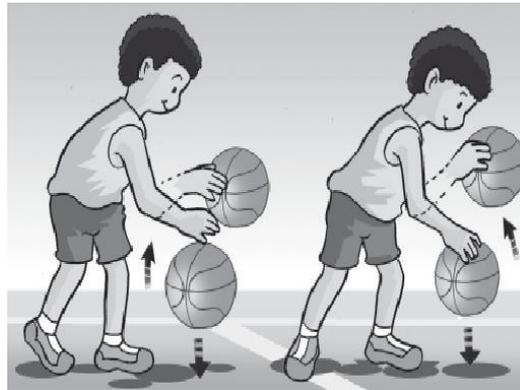
MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) DAN PASSING

a. Menggiring bola (dribbling)

Menggiring bola (dribbling) adalah gerakan memantul-mantulkan bola dengan satu tangan, baik tangan kanan ataupun tangan kiri.

Cara melakukan dribbling adalah sebagai berikut:

- 1) Peganglah bola dengan satu tangan dengan posisi kaki kanan sedikit kedepan atau sebaliknya.
- 2) Condongkan badan ke depan
- 3) Mulailah pantulkan bola ke tanah/lantai (untuk pemula sebaiknya pandangan melihat bola).
- 4) Gerakan lengan sepenuhnya, jangan memukul bola dengan telapak tangan.



b. Passing

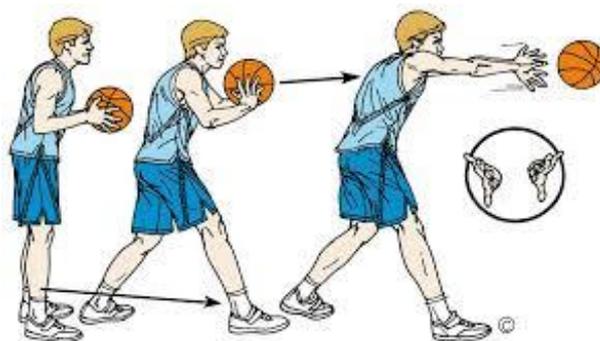
Passing dalam permainan bola basket ada dua cara yaitu passing dengan satu tangan dan passing dua tangan.

1. Passing dengan satu tangan ada teknik yaitu :
 - a. Lemparan samping (the side arm pass)
 - b. Lemparan lambung(the lob pass)
 - c. Lemparan kaitan(the back pass)
2. Passing dengan dua tangan
 - a. Lemparan setinggi dada (the two hand chest pass)
 - b. Lemparan atas kepala (the overhead pass)
 - c. Lemparan memantul (the bounce pass)

Dari beberapa macam lemparan kita akan belajar salah satu cara melempar dan menangkap yaitu passing dengan dua tangan dengan lemparan setinggi dada

atau biasa disebut (chest pass). Berikut langkah-langkah melakukan Chest Pass dalam bola basket:

1. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
2. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar kearah sisi bola
3. Posisikan siku dekat dengan tubuh
4. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
5. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola
6. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan
7. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan



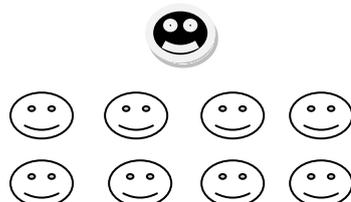
E. Metode Pembelajaran

Pendekatan Saintifik

F. Kegiatan Pembelajaran

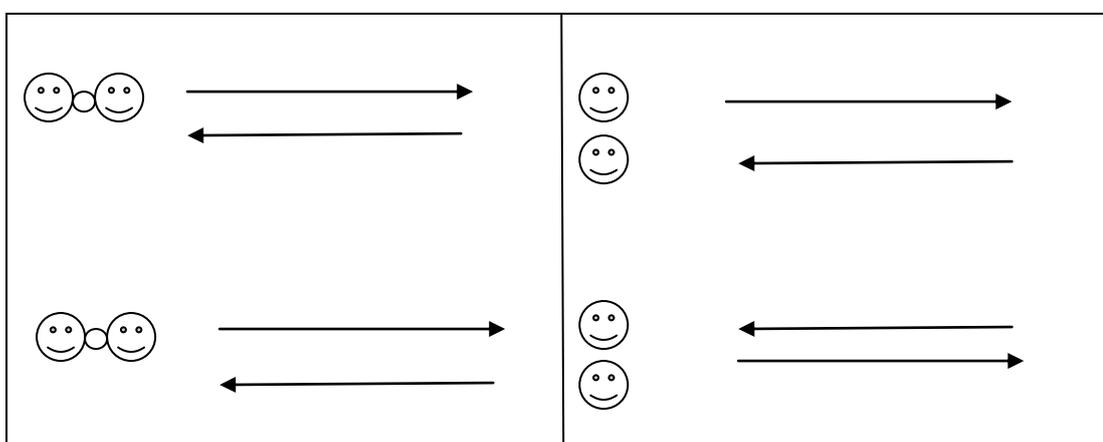
- **Pendahuluan (15 menit)**

1. Membariskan peserta didik, dengan formasi 2 bershaf.



2. Setelah barisan rapi, menghitung jumlah peserta didik yang mengikuti pembelajaran, kemudian berdoa untuk mengawali pembelajaran.
3. Salam terlebih dahulu.

4. Menyampaikan topik pembelajaran yang akan dilakukan pada saat itu, agar peserta didik mendapat gambaran.
5. Kegiatan selanjutnya ialah Apersepsi, untuk menyamakan pandangan mengenai permainan bola basket.
6. Selanjutnya masuk ke pemanasan.
Peserta didik melakukan permainan pemanasan yaitu, Antar Bola.
Aturan main.
 1. Peserta didik harus berpasangan dan mendapat satu bola.
 2. Peserta didik pasangan pertama berdiri digaris belakang, dan yang satunya diseberang (ujung lapangan).
 3. Peserta didik (pasangan pertama) harus mengantar bola basket ke temannya, dengan cara saling membelakangi dan menjepit bola dipunggung.
 4. Ketika memberikan bola pada orang kedua bola tidak boleh jatuh dan tidak boleh dipegang.
 5. Pemenangnya ialah peserta didik yang berhasil sampai garis seberang.



- **Inti (90 menit)**

1. **Mengamati**

Peserta didik mengamati Guru yang mencontohkan gerakan lay up. Guru memberikan contoh mulai dari awalan sampai dengan sikap akhir, guru juga memperlihatkan video permainan tenis lapangan.

2. **Menanya**

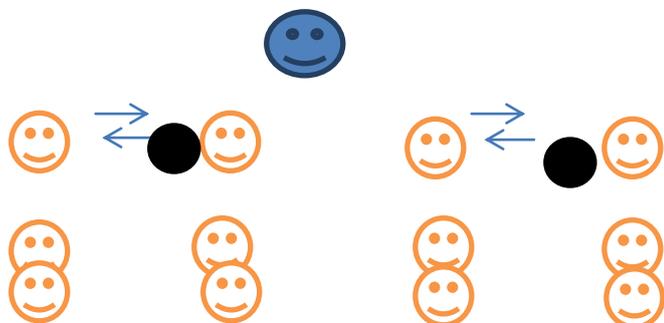
Peserta didik bertanya pada Guru mengenai permainan bola basket, khususnya mengenai gerakan chestpass dan dribble.

Peserta didik : Bagaimana sikap tangan saat melakukan chestpass ?

Guru : Kedua jari-jari tangan dibuka membentuk jaring dan berada tepat di depan dada.

3. Mengeksplorasi

Melakukan chest pass secara berpasang – pasangan dengan cara siswa dibagi menjadi empat kelompok berbaris menjadi 4 banjar dan setiap dua banjar saling berhadapan dengan jarak 1 meter melakukan chestpass dan sambil melangkahakan kaki kesamping seperti jalan kepinging.



4. Mengasosiasi

Peserta didik telah menemukan cara dalam melakukan gerakan chestpass mulai dari sikap awal sampai sikap akhir (sikap tangan dan kaki)

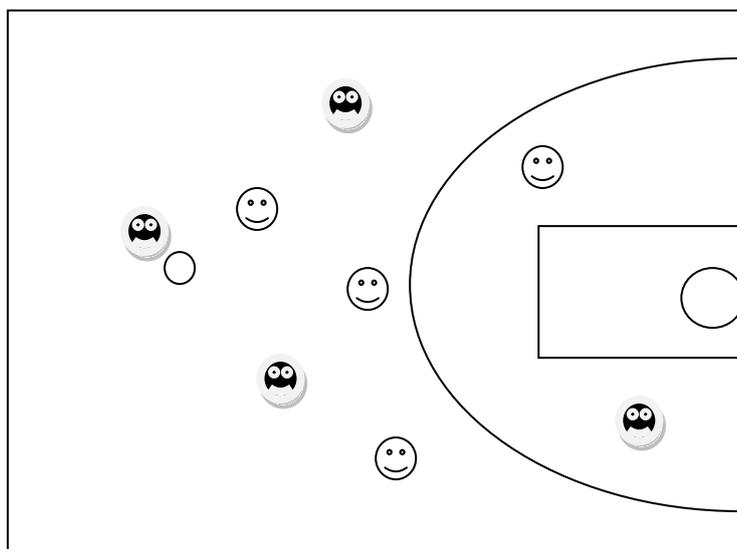
5. Mengkomunikasikan

Yang terakhir peserta didik melakukan permainan bola basket, untuk menerapkan gerakan chestpass dan dribble yang telah dipelajari.

Aturan main.

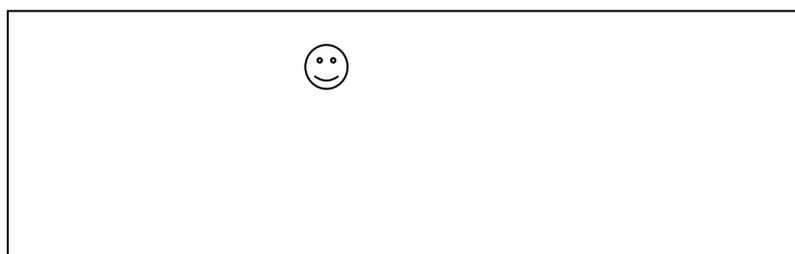
1. Empat lawan empat.
2. Menggunakan setengah lapangan.

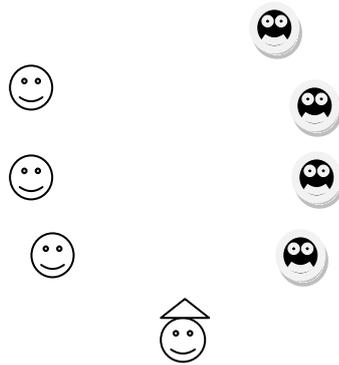
Gambar



• Penutup (15 menit)

1. Melakukan permainan pendinginan yaitu Alphabet Binatang.





Aturan main :

- a. Peserta didik duduk dan di buat formasi melingkar.
 - b. Peserta didik menyebutkan huruf abjad satu persatu.
 - c. Ketika ada aba aba peluit dari Guru, maka peserta didik segera menyebutkan nama binatang diawali huruf tersebut.
2. Menyimpulkan materi pada kegiatan pembelajaran hari ini.
 3. Melakukan evaluasi materi,
 4. Menyampaikan materi selanjutnya/memberikan tugas.
 5. Doa syukur untuk menutup pembelajaran.

G. Media / Alat, Bahan, dan Sumber Belajar

- Bola Basket
- Kapur
- Lapangan Gambar/Poster Gerakan Chestpas dan dribble
- Sumber: Wahyuni Sri.dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari

H. Lembar Penilaian

1. Penilaian Spritual (10%)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas spritual	
		Ya	Tidak
1	Berdo'a sebelum pembelajaran		
2	Berdo'a sesudah pembelajaran		
3	Melakukan do'a dengan sungguh-sungguh		
Skor maksimal		3	

1) Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

2) Perolehan Nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10\%$

Skor maksimal

2. Sikap Afektif (20 %)

Instrument yang digunakan untuk penilaian aspek afektif

No	Nama	Aspek perilaku												Σ	NA	keterangan
		Bekerja-sama				Menghargai lawan				Percaya Diri						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																
4																
5																
JUMLAH SKOR MAKSIMAL PENILAIAN SIKAP = 16																

• Keterangan:

4 = jika siswa mampu menunjukkan sikap bekerja sama, percaya diri, dan menghargai lawan selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

3 = jika siswa hanya beberapa kali menunjukkan sikap bekerjasama, percaya diri dan menghargai lawan dalam kegiatan pembelajaran.

2 = jika siswa kurang dalam bekerjasama, percaya diri dan menghargai lawan dalam kegiatan pembelajaran.

1 = jika siswa tidak bisa menunjukkan sikap bekerjasama, percaya diri, dan menghargai lawan selama proses pembelajaran

• Perolehan nilai :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$$

3. Psikomotor (50%)

Keterampilan gerak (prosedur gerak)		Jumlah nilai
Chest passing	Dribbling	

1	2	1	2	
Skor maksimal				4

3) Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

4) Perolehan nilai :

Skor yang diperoleh x 50%

Skor maksimal

5) Kriteria gerak:

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Chestpass	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan 2) Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola 3) Posisikan siku dekat dengan tubuh 4) Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola 5) Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan. 6) Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan
2	Dribbling	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peganglah bola dengan satu tangan dengan posisi kaki kanan sedikit kedepan atau sebaliknya. 2) Condongkan badan ke depan 3) Mulailah pantulkan bola ke tanah/lantai (untuk pemula sebaiknya pandangan melihat bola). 4) Gerakan lengan sepenuhnya, jangan memukul bola dengan telapak tangan.

4. Penilaian Kognitif (pengetahuan) 30%

Bentuk penilaian kompetensi pengetahuan yang digunakan adalah tes tertulis dengan mensuplai jawaban berupa jawaban jawaban singkat dan uraian
Instrument penilaian kompetensi pengetahuan.

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Bagaimana tahap -tahap melakukan dribbling?	1) Peganglah bola dengan satu tangan dengan posisi kaki kanan sedikit kedepan atau sebaliknya. 2) Condongkan badan ke depan 3) Mulailah pantulkan bola ke tanah/lantai (untuk pemula sebaiknya pandangan melihat bola). 4) Gerakan lengan sepenuhnya, jangan memukul bola dengan telapak tangan.	4
2	Ada berapa macam teknik passing? sebutkan!	Ada 3, yaitu: 1) Boundpass 2) chestpass 3) over head pass	3
Skor maksimal			7

Keterangan :

Keterangan:

Skor 6: jika peserta didik mampu menjawab *enam* poin

Skor 5: jika peserta didik mampu menjawab *lima* poin

Skor4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

6) Perolehan nilai:

Skor yang diperoleh x 30%

Skor maksimal

5. Rekapitulasi nilai

No	Nama	Aspek Penilaian				Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Spiritual	Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1								
2								
3								

$$\text{Nilai akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlahskor yang diperoleh}}{4 \text{ aspek penilaian}}$$

Keterangan :

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

Yogyakarta, 12 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Siswanto Hadi, S.Pd

NIP. 19640427 198601 1 001

Mahasiswa

Andriyana Hidayah

13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : VIII / I

Materi pokok : Servis bawah dan passing bawah bola voli

Pertemuan ke- : 1 (pertama)

Alokasi waktu : 2x2x40 menit (Dua kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C. Indikator pencapaian

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Melafalkan do'a sebelum dan sesudah pembelajaran		✓	
2	Menunjukkan sikap kerjasama dengan teman seregunya		✓	
3	Menunjukkan sikap menghargai lawan		✓	
4	Menunjukkan sikap percaya diri		✓	

5	Menjelaskan teknik dasar passing atas bola voli	✓		
6	Menjelaskan teknik servis bawah bola voli	✓		
7	Mempraktikan servis bawah bola voli			✓
8	Mempraktikan passing atas bola voli			✓
9	Mempraktikan servis bawah dalam permainan bola voli sederhana dengan peraturan yang telah dimodifikasi			✓
10	Mempraktikan passing atas dalam permainan bola voli sederhana dengan peraturan yang telah dimodifikasi			✓

D. Tujuan pembelajaran

- 1) Siswa mampu mempraktikan servis bawah dengan jarak 6 meter sebanyak 5 kali dengan badan menghadap ke depan tangan dalam keadaan ditegangkan/lurus, telapak tangan menghadap bola dan posisi kaki seperti mengeper.
- 2) Siswa mampu mempraktikan passing atas bola voli sebanyak yang siswa mampu dalam jangka waktu 1 menit dengan posisi tangan berada di depan atas dahi, dengan jari membentuk mangkuk dan posisi kaki seperti mengeper

E. Karaktersiswa yang diharapkan:

- a) Kerjasama
- b) Percaya diri
- c) Menghargai lawan

F. Materi Pembelajaran

Servis Bawah dan Passing Bawah dalam Bola voli

1. *Underhand service* (servis bawah)

Posisi awal untuk melakukan servis underhand adalah berdiri dengan posisi melangkah dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai bola terpukul.

1) Sikap Permulaan

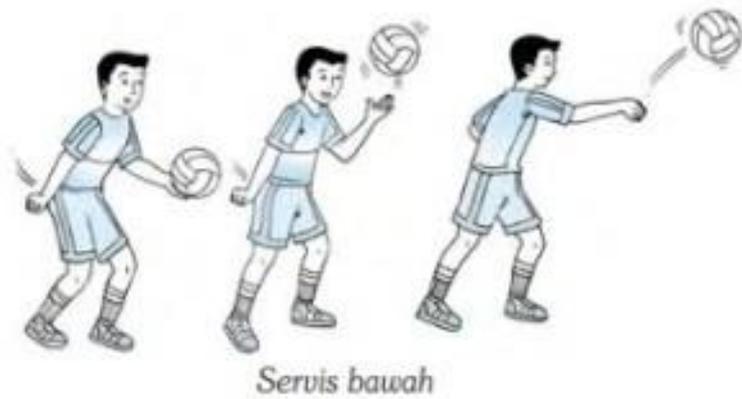
- a. Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya.
- b. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.
- c. Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang
- d. Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.

2) Sikap Saat Perkenaan

- a. Perkenaan bola adalah pada tangan.
- b. Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.
- c. Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggam menghadap ke bola.

3) Sikap Akhir

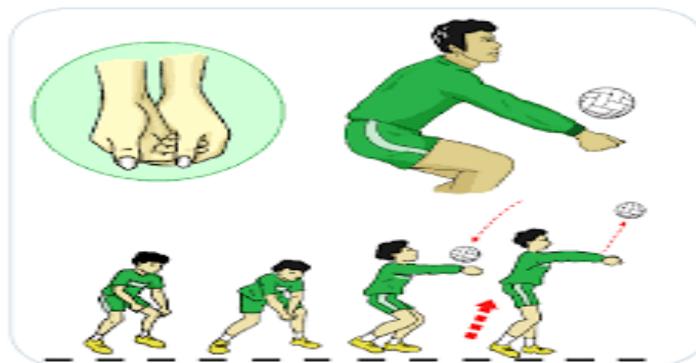
- a. Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.
- b. Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.



2. *Passing Bawah*

Tahapan Cara Melakukan *Passing Bawah* Permainan Bola Voli:

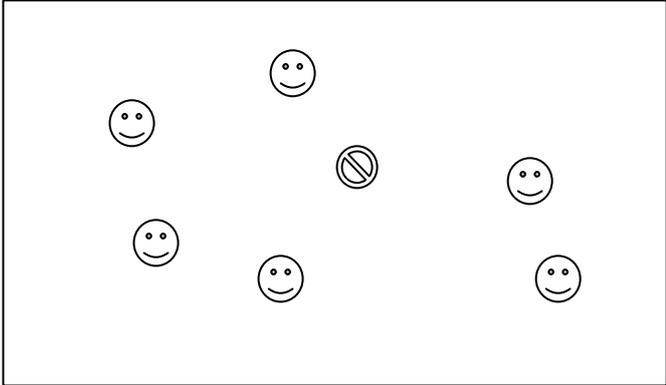
- a) Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- b) Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
- c) Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.



G. Metode Pembelajaran

- a. Latihan
- b. Demonstrasi
- c. Bermain

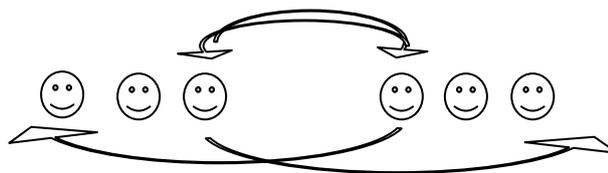
H. Langkah-Langkah Pembelajaran

	<p>membangunkan dan hanya jongkok 5 detik. Lebih dari 5 detik peserta didik tersebut menjadi PLN.</p> <p>e. Jika peserta didik ada yang tersentuh oleh PLN tersebut, maka peserta didik itu bergantian menjadi PLN.</p> <p>Gambar permainan:</p> 		
2	<p>INTI</p> <p>A. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengenalkan peserta didik pada bola dengan cara peserta didik melambungkan bola ke atas lalu ditangkap oleh siswa tersebut. Dan peserta didik melakukan servis bawah sesuai kemampuannya dan sesuai yang mereka tahu tentang servis bawah. 2) Peserta didik mengamati media gambar passing atas dan penjelasan materi oleh guru. <p>B. Elaborasi</p> <p>Latihan 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, berjalan 	20 menit	Siswa kerjasama, tertib.

sampai jarak 5 meter dengan bola berada di atas lengan dan posisi lengan seperti orang yang akan melakukan passing bawah. Bola jangan sampai terjatuh, setelah melakukan latihan ini peserta didik berbaris ke barisan belakang lalu dilanjut oleh orang kedua, dan seterusnya. Latihan ini memperkenalkan peserta didik dengan bola juga berkenaan pada saat passing bawah.

Latihan 2:

- 2) Kemudian peserta didik membentuk 2 kelompok, masing-masing kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Bola berada di orang pertama (kelompok A) melakukan passing atas ke orang pertama (kelompok B) setelah melakukan passing atas orang pertama (kelompok A) langsung berlari ke belakang orang terakhir di barisan kelompok B. Lalu orang pertama (kelompok B) melakukan passing atas ke orang kedua di kelompok A dan orang pertama (kelompok B) berlari ke belakang orang terakhir di barisan kelompok A, begitu seterusnya.



Latihan 3:

- 3) Peserta didik berpasangan kembali melakukan servis

 : Arah bola

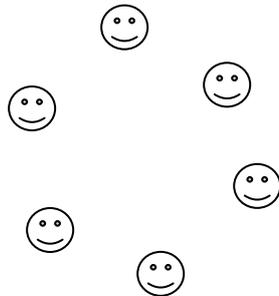
 : Arah lari

 : Siswa

	<p>bawah, peserta didik yang berada di sebelah timur menempatkan diri pada kun/<i>cone</i>, mula-mula peserta didik melakukan servis bawah pada jarak 4 meter lalu 5 meter dan 6 meter, setiap jarak peserta didik melakukan servis bawah sebanyak 2 kali.</p> <p>C. Konfirmasi</p> <p>Peserta didik bermain sederhana dengan peraturan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 2-3 orang. 2) Permainan yang nantinya akan bermain bersama dalam setengah lapangan saja. 3) Bertanding secara sederhana hanya diperkenankan menggunakan passing atas saja. 4) Bola boleh dipassing setelah 3 kali passing dalam satu tim, tidak boleh langsung diberikan pada lawan. 5) Service bawah dilakukan di belakang garis endline yang telah ditentukan. 		
	<p>PENUTUP</p> <p>a) Pendinginan dengan permainan "Zip Zap Zop"</p> <p>Cara main:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik duduk melingkar 2) Kedua tangan peserta didik berada di depan dan kedua telapak tangan masing-masing individu 	5 menit	Siswa tertib

saling berhadapan lalu tepuk tangan disambung menunjuk peserta didik yang lain, sambil menyebut "zip" dan peserta didik yang di tunjuk melakukan hal yang sama tetapi menyebut "zap", selanjutnya peserta didik yang di tunjuk melakukan hal yang sama dan menyebut "zop". Posisi tangan seperti gambar pada kolom keterangan.

- 3) Tepukan tangan disambung menunjuk dilakukan secara bersamaan dengan menyebut kata " zip zap zop".
- 4) Apabila ada peserta didik yang responnya lama, maka ia harus keluar dari barisan tempat duduknya, begitu pula yang salah mengurutkan kata zip zap dan zop.



- b) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa perkenaan bola yang baik passing atas itu dengan posisi jari-jari tangan pada bola voli saat akan menerima bola membentuk mangkuk/keranjang, kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan membentuk seperti setengah lingkaran atau

😊 : Siswa



	<p>segitiga. Dan perkenaan tangan pada bola saat servis bawah disamping tangan ditegangkan dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggamannya menghadap ke bola.</p> <p>c) Penyampaian tugas untuk minggu depan</p> <p>d) Berdo'a dengan formasi peserta didik berbaris 2 shaf.</p>		
--	--	--	--

I. Sarana dan prasarana

- a) Lapangan bola voli
- b) Bola voli
- c) Cone

J. Penilaian

a) Afektif (20 %)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap kerjasama saat pembelajaran berlangsung		
2	Percaya diri saat pembelajaran berlangsung		
3	Menghargai lawan saat permainan dalam pembelajaran		
Skor Maksimal		3	

a) Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

b) Perolehan Nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

Skor maksimal

b) Kognitif (30%)

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Bagaimana cara melakukan passing bawah agar bola tidak liar/kemana-mana?	Yang perlu diperhatikan yaitu: 1) Posisi tubuh agak condong kedepan, 2) Lutut ditekuk 3) kedua tangan lurus kedepan, ibu jari saling saling berdampingan, dan perkenaan bola berada pada tulang kering lengan. Pada saat lengan menyentuh bola lutut diluruskan (seperti per).	3
2	Bagaimanakah sikap awal saat melakukan servis bawah?	1) Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya. 2) Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang. 3) Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang 4) Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.	4
Skor maksimal			7

a) Petunjuk penilaian

Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

b) Perolehan nilai:

Skor yang diperoleh x 30%

Skor maksimal

c) **Psikomotor (50%)**

Keterampilan gerak (prosedur gerak)												Jumlah nilai
Servis Bawah						Passing bawah						
Sikap Permulaan		Sikap saat perkenaan		Sikap Akhir		Sikap awal		Sikap saat pelaksanaan		Sikap akhir		
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Skormaksimal												12

c) Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

d) Perolehan nilai :

Skor yang diperoleh x 40%

Skor maksimal

e) Kriteria gerak servis bawah

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Sikap awal	1) Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya. 2) Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada

		<p>saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.</p> <p>3) Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang</p> <p>4) Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.</p>
2	Saat pelaksanaan	<p>1) Perkenaan bola adalah pada tangan.</p> <p>2) Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.</p> <p>3) Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggaman menghadap ke bola.</p>
3	Sikap akhir	<p>1) Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.</p> <p>2) Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.</p>

f) Kriteria gerak passing bawah

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Sikap awal	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.
2	Saat pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.

		<ul style="list-style-type: none"> • Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
3	Sikap akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. • Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.

d) REKAPITULASI PENILAIAN

No	Nama siswa	Aspek penilaian			jumlah	Nilai akhir
		sikap	pengetahuan	ketrampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
Nilai rata – rata						

$$\text{Nilai akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga aspek penilaian}} \times 3$$

Keterangan :

1. mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100
2. mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
3. mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
4. mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
5. mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Yogyakarta, 24 Mei 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd

Andriyana Hidayah

NIP. 19640427 198601 1 001

13601241092

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII / I
Materi pokok : Permainan Bola Voli
Pertemuan ke- : 1 (pertama)
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (2 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 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. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 3.3 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar
- 4.1 mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
2. Menunjukkan sikap baik dengan teman selama kegiatan pembelajaran olahraga dan latihan berlangsung.
3. Menunjukkan perilaku sportif selama pembelajaran
4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dengan teman sesama tim selama permainan
5. Menjelaskan teknik passing bawah
6. Menjelaskan teknik servis bawah
7. Mempraktikkan teknik passing bawah
8. Mempraktikkan teknik Servis bawah

D. Materi Pembelajaran

Servis Bawah dan Passing Bawah dalam Bola voli

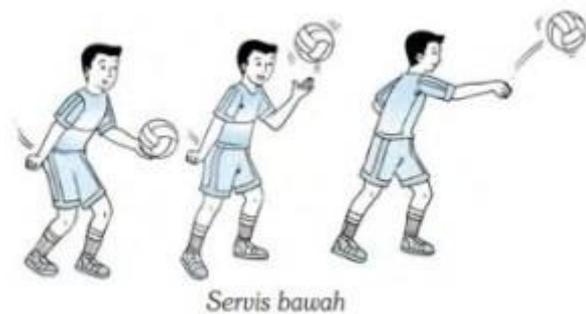
1. Service (service bawah)

Posisi awal untuk melakukan servis underhand adalah berdiri dengan posisi melangkah dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai bola terpukul.

1) Sikap Permulaan

- a. Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya.
- b. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.
- c. Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang

- d. Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.
- 2) Sikap Saat Perkenaan
 - a. Perkenaan bola adalah pada tangan.
 - b. Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.
 - c. Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggaman menghadap ke bola.
 - 3) Sikap Akhir
 - a. Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.
 - b. Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.



Gambar 1 Servis Bawah

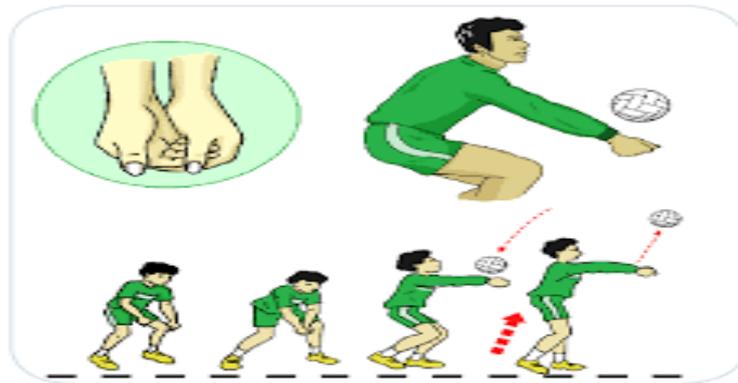
2. Passing Bawah

Tahapan Cara Melakukan Passing Bawah Permainan Bola Voli

- a. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.
- b. Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah

datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.

- c. Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.



Gambar 2 Passing bawah

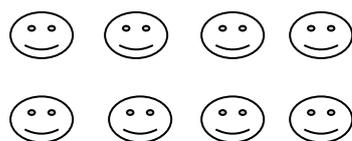
E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Bermain

F. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (20 menit)

- a. Membariskan peserta didik, dengan formasi 2 bershaf.



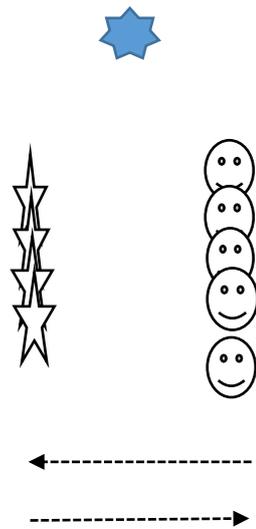
- b. Setelah barisan rapi, menghitung jumlah peserta didik yang mengikuti pembelajaran, kemudian berdoa untuk mengawali pembelajaran.

- c. Salam terlebih dahulu.
- d. Persensi
- e. Apersepsi (guru bertanya seputar bola voli kepada peserta didik)
- f. Pemanasan.

Peserta didik melakukan permainan pemanasan yaitu, Hitam Hijau

Aturan main Pemanasan :

Hitam Hijau



Peraturan permainan :

Permainan ini sangat sederhana, peserta didik dibagi menjadi dua tim. Dimana nantinya salah satu dari tim tersebut menjadi pihak pengejar sesuai dengan perintah atau komando yang diberikan. Ada tim hijau dan tim hitam. Jika pemberi komando memberi instruksi hitam maka pihak tim hitam yang dikejar. Begitu juga sebaliknya.

Point Pemanasan : konsentrasi dan reaksi. Bergerak dengan cepat

2. Inti (60 menit)

Aktivitas Pembelajaran Bermain Sederhana

1. Mengamati

- a. Peserta didik mengamati media grafis/gambar yang ditunjukkan guru.
- b. Peserta didik mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh guru maupun peserta didik.

2. Menanya (Guru memberikan kesempatan untuk siswa bertanya)

- a. Peserta didik menanya bagaimana perkenaan saat servis

b. Peserta didik menanya bagaimana agar dapat mengontrol bola

3. Mengumpulkan informasi/mencoba

Peserta didik mengumpulkan informasi dengan cara mencoba apa yang tadi sudah dijelaskan atau disampaikan oleh guru mengenai servis bawah dan passing bawah Peserta didik melakukan tahapan sikap awal dan perkenaan tanpa sikap akhir yaitu dengan cara berjalan membawa bola dengan kedua tangan lurus kedepan mengepal dan bola ada di lengan peserta didik dan berjalan 7 meter dilakukan bolak balik, disusul orang belakangnya dan seterusnya.



4. Mengasosiasi

Dengan apa yang tadi sudah peserta didik coba, peserta didik membuat kesimpulan bagaimana cara melakukan tehnik servis bawah dan passing bawah permainan bola voli.

5. Mengkomunikasikan

Peserta didik mengkomunikasikan keterampilan yang sudah didapat tentang servis bawah dan passing bawah dalam permainan bola voli yang sudah dimodifikasi.

3. Penutup (15 menit)

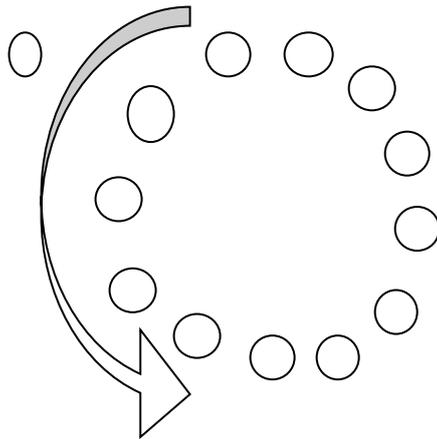
a. Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan

Tebak Nama

Jadi pada permainan pendinginan ini yang dituju tidak hanya menurunkan suhu tubuh saja namun juga masih tetap berusaha memfokuskan peserta didik dalam akhir proses pembelajaran saat itu.

Permainan ini sangat mudah dilakukan, peserta didik duduk melingkar. Guru menempatkan posisinya di luar lingkaran yang strategis agar peserta didiknya semuanya bisa memperhatikan guru.

Tugas guru hanya memberi instruksi, misalnya hitung dari satu mulai dari andi nanti yang kelipatan 3 menyebutkan nama hewan. Jika peserta didik lambat atau tidak bisa dalam gilirannya maka harus keluar dari lingkaran dan menerima hadiah setelahnya.



b. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Apa yang kalian pikirkan tadi untuk memenangkan pertandingan?
- c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep bermain bola voli.
- d. Peserta didik diberi tugas untuk mempelajari teknik dasar bola basket untuk minggu depan.
- e. Berdoa

G. Media, Sarana, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media :

Gambar atau Grafis

2. Alat dan Bahan :

1. Bola Voli 5 buah
2. Cone 10 buah
3. Peluit
4. Net Voli

3. Sarana :

Lapangan Bola Voli

H. Lembar Penilaian

1. Penilaian Spritual (10%)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas spritual
----	------------------------	-------------------

		Ya	Tidak
1	Berdo'a sebelum pembelajaran		
2	Berdo'a sesudah pembelajaran		
3	Melakukan do'a dengan sungguh-sungguh		
Skor maksimal		3	

1) Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

2) Perolehan Nilai: Skor yang diperoleh x 10%

Skor maksimal

2. Sikap Afektif (20 %)

Instrument yang digunakan untuk penilaian aspek afektif

No	Nama	Aspek perilaku												Σ	NA	keterangan
		Bekerja-sama				Menghargai lawan				Percaya Diri						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																
4																
5																
JUMLAH SKOR MAKSIMAL PENILAIAN SIKAP = 16																

• Keterangan:

4 = jika siswa mampu menunjukkan sikap bekerja sama, percaya diri, dan menghargai lawan selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

3 = jika siswa hanya beberapa kali menunjukkan sikap bekerjasama, percaya diri dan menghargai lawan dalam kegiatan pembelajaran.

2 = jika siswa kurang dalam bekerjasama, percaya diri dan menghargai lawan dalam kegiatan pembelajaran.

1 = jika siswa tidak bisa menunjukkan sikap bekerjasama, percaya diri, dan menghargai lawan selama proses pembelajaran

- Perolehan nilai :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 20\%}{\text{Skor maksimal}}$$

3. Psikomotor (50%)

Keterampilan gerak (prosedur gerak)				Jumlah nilai
Passing Bawah		Servis Bawah		
1	2	1	2	
Skor maksimal				4

3) Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

4) Perolehan nilai :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 50\%}{\text{Skor maksimal}}$$

5) Kriteria gerak:

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Passing Bawah	1. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.

		<p>2. Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.</p> <p>3. Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.</p>
2	Servis Bawah	<p>1. Sikap Permulaan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya. b. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang. c. Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang d. Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola. <p>2. Sikap Saat Perkenaan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Perkenaan bola adalah pada tangan. b. Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna. c. Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggaman menghadap ke bola.

		<p>3. Sikap Akhir</p> <p>a. Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.</p> <p>b. Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.</p>
--	--	--

e. Penilaian Kognitif (pengetahuan) 30%

Bentuk penilaian kompetensi pengetahuan yang digunakan adalah tes tertulis dengan mensuplai jawaban berupa jawaban jawaban singkat dan uraian
Instrument penilaian kompetensi pengetahuan.

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Bagaimana tahap -tahap melakukan Passing bawah ?	<p>4. Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.</p> <p>5. Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.</p> <p>6. Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola.</p>	6

		Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.	
2	Ada berapa macam teknik passing? sebutkan!	Ada 2, yaitu: 1. Servis Bawah 2. Servis Atas	2
Skor maksimal			8

Keterangan :

Keterangan:

Skor 6: jika peserta didik mampu menjawab *delapan* poin

Skor 7: jika peserta didik mampu menjawab *tujuh* poin

Skor 6: jika peserta didik mampu menjawab *enam* poin

Skor 5: jika peserta didik mampu menjawab *lima* poin

Skor4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

6) Perolehan nilai:

Skor yang diperoleh x 30%

Skor maksimal

f. Rekapitulasi nilai

No	Nama	Aspek Penilaian				Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Spiritual	Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1								
2								
3								

$$\text{Nilai akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlahskor yang diperoleh}}{\text{4 aspek penilaian}}$$

Keterangan :

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

Yogyakarta, 18 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd

Andriyana Hidayah

NIP. 19640427 198601 1 001

13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : VIII / I

Materi pokok : Servis bawah dan passing bawah bola voli

Pertemuan ke- : 1 (pertama)

Alokasi waktu : 2x2x40 menit (Dua kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C. Indikator pencapaian

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Melafalkan do'a sebelum dan sesudah pembelajaran		✓	
2	Menunjukkan sikap kerjasama dengan teman seregunya		✓	
3	Menunjukkan sikap menghargai lawan		✓	
4	Menunjukkan sikap percaya diri		✓	

5	Menjelaskan teknik dasar passing atas bola voli	✓		
6	Menjelaskan teknik servis bawah bola voli	✓		
7	Mempraktikan servis bawah bola voli			✓
8	Mempraktikan passing atas bola voli			✓
9	Mempraktikan servis bawah dalam permainan bola voli sederhana dengan peraturan yang telah dimodifikasi			✓
10	Mempraktikan passing atas dalam permainan bola voli sederhana dengan peraturan yang telah dimodifikasi			✓

D. Tujuan pembelajaran

- 1) Siswa mampu mempraktikan servis bawah dengan jarak 6 meter sebanyak 5 kali dengan badan menghadap ke depan tangan dalam keadaan ditegangkan/lurus, telapak tangan menghadap bola dan posisi kaki seperti mengeper.
- 2) Siswa mampu mempraktikan passing atas bola voli sebanyak yang siswa mampu dalam jangka waktu 1 menit dengan posisi tangan berada di depan atas dahi, dengan jari membentuk mangkuk dan posisi kaki seperti mengeper

E. Karaktersiswa yang diharapkan:

- a) Kerjasama
- b) Percaya diri
- c) Menghargai lawan

F. Materi Pembelajaran

Servis Bawah dan Passing Bawah dalam Bola voli

1. *Underhand service* (servis bawah)

Posisi awal untuk melakukan servis underhand adalah berdiri dengan posisi melangkah dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai bola terpukul.

1) Sikap Permulaan

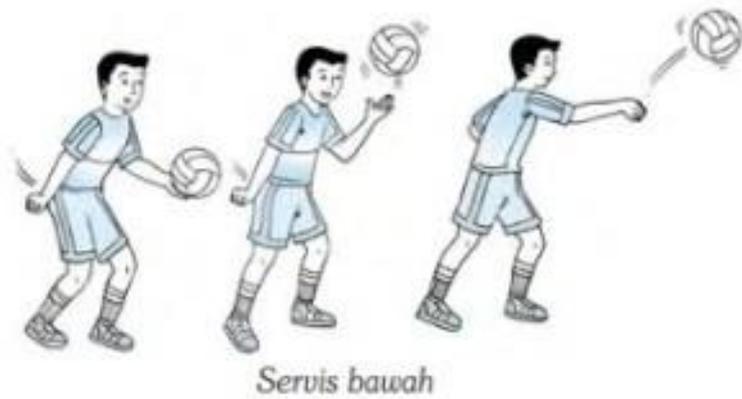
- a. Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya.
- b. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.
- c. Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang
- d. Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.

2) Sikap Saat Perkenaan

- a. Perkenaan bola adalah pada tangan.
- b. Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.
- c. Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggam menghadap ke bola.

3) Sikap Akhir

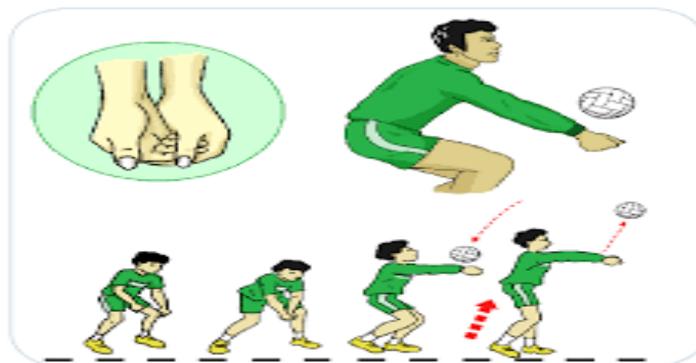
- a. Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.
- b. Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.



2. *Passing Bawah*

Tahapan Cara Melakukan *Passing Bawah* Permainan Bola Voli:

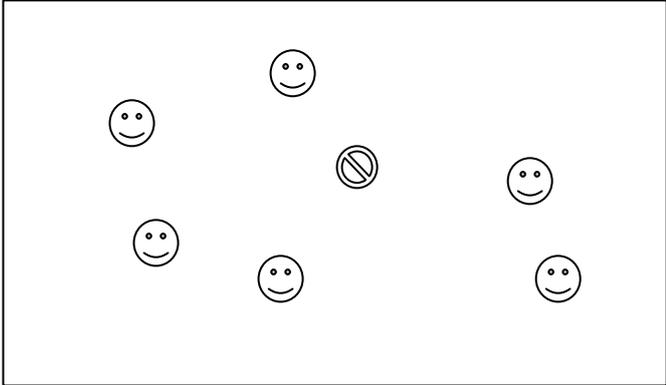
- a) *Persiapan*, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- b) *Gerakan*, Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
- c) *Akhir Gerakan*, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (*fundamental*) dari gerak dorong.



G. Metode Pembelajaran

- a. Latihan
- b. Demonstrasi
- c. Bermain

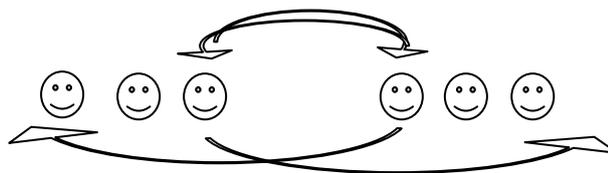
H. Langkah-Langkah Pembelajaran

	<p>membangunkan dan hanya jongkok 5 detik. Lebih dari 5 detik peserta didik tersebut menjadi PLN.</p> <p>e. Jika peserta didik ada yang tersentuh oleh PLN tersebut, maka peserta didik itu bergantian menjadi PLN.</p> <p>Gambar permainan:</p> 		
2	<p>INTI</p> <p>A. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengenalkan peserta didik pada bola dengan cara peserta didik melambungkan bola ke atas lalu ditangkap oleh siswa tersebut. Dan peserta didik melakukan servis bawah sesuai kemampuannya dan sesuai yang mereka tahu tentang servis bawah. 2) Peserta didik mengamati media gambar passing atas dan penjelasan materi oleh guru. <p>B. Elaborasi</p> <p>Latihan 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, berjalan 	20 menit	Siswa kerjasama, tertib.

sampai jarak 5 meter dengan bola berada di atas lengan dan posisi lengan seperti orang yang akan melakukan passing bawah. Bola jangan sampai terjatuh, setelah melakukan latihan ini peserta didik berbaris ke barisan belakang lalu dilanjut oleh orang kedua, dan seterusnya. Latihan ini memperkenalkan peserta didik dengan bola juga berkenaan pada saat passing bawah.

Latihan 2:

- 2) Kemudian peserta didik membentuk 2 kelompok, masing-masing kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Bola berada di orang pertama (kelompok A) melakukan passing atas ke orang pertama (kelompok B) setelah melakukan passing atas orang pertama (kelompok A) langsung berlari ke belakang orang terakhir di barisan kelompok B. Lalu orang pertama (kelompok B) melakukan passing atas ke orang kedua di kelompok A dan orang pertama (kelompok B) berlari ke belakang orang terakhir di barisan kelompok A, begitu seterusnya.



Latihan 3:

- 3) Peserta didik berpasangan kembali melakukan servis

 : Arah bola

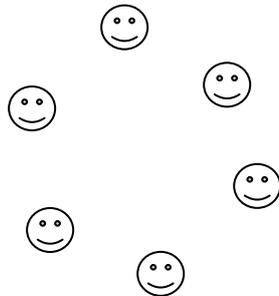
 : Arah lari

 : Siswa

	<p>bawah, peserta didik yang berada di sebelah timur menempatkan diri pada kun/<i>cone</i>, mula-mula peserta didik melakukan servis bawah pada jarak 4 meter lalu 5 meter dan 6 meter, setiap jarak peserta didik melakukan servis bawah sebanyak 2 kali.</p> <p>C. Konfirmasi</p> <p>Peserta didik bermain sederhana dengan peraturan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 2-3 orang. 2) Permainan yang nantinya akan bermain bersama dalam setengah lapangan saja. 3) Bertanding secara sederhana hanya diperkenankan menggunakan passing atas saja. 4) Bola boleh dipassing setelah 3 kali passing dalam satu tim, tidak boleh langsung diberikan pada lawan. 5) Service bawah dilakukan di belakang garis endline yang telah ditentukan. 		
	<p>PENUTUP</p> <p>a) Pendinginan dengan permainan "Zip Zap Zop"</p> <p>Cara main:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik duduk melingkar 2) Kedua tangan peserta didik berada di depan dan kedua telapak tangan masing-masing individu 	5 menit	Siswa tertib

saling berhadapan lalu tepuk tangan disampung menunjuk peserta didik yang lain, sambil menyebut "zip" dan peserta didik yang di tunjuk melakukan hal yang sama tetapi menyebut "zap", selanjutnya peserta didik yang di tunjuk melakukan hal yang sama dan menyebut "zop". Posisi tangan seperti gambar pada kolom keterangan.

- 3) Tepukan tangan disambung menunjuk dilakukan secara bersamaan dengan menyebut kata " zip zap zop".
- 4) Apabila ada peserta didik yang responnya lama, maka ia harus keluar dari barisan tempat duduknya, begitu pula yang salah mengurutkan kata zip zap dan zop.



- b) Evaluasi pembelajaran tadi bahwa perkenaan bola yang baik passing atas itu dengan posisi jari-jari tangan pada bola voli saat akan menerima bola membentuk mangkuk/keranjang, kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan membentuk seperti setengah lingkaran atau

😊 : Siswa



	<p>segitiga. Dan perkenaan tangan pada bola saat servis bawah disamping tangan ditegangkan dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggamannya menghadap ke bola.</p> <p>c) Penyampaian tugas untuk minggu depan</p> <p>d) Berdo'a dengan formasi peserta didik berbaris 2 shaf.</p>		
--	--	--	--

I. Sarana dan prasarana

- a) Lapangan bola voli
- b) Bola voli
- c) Cone

J. Penilaian

a) Afektif (20 %)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap kerjasama saat pembelajaran berlangsung		
2	Percaya diri saat pembelajaran berlangsung		
3	Menghargai lawan saat permainan dalam pembelajaran		
Skor Maksimal		3	

a) Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

b) Perolehan Nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

Skor maksimal

b) Kognitif (30%)

Daftar soal dan kunci jawaban pengetahuan siswa

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
1	Bagaimana cara melakukan passing bawah agar bola tidak liar/kemana-mana?	Yang perlu diperhatikan yaitu: 1) Posisi tubuh agak condong kedepan, 2) Lutut ditekuk 3) kedua tangan lurus kedepan, ibu jari saling saling berdampingan, dan perkenaan bola berada pada tulang kering lengan. Pada saat lengan menyentuh bola lutut diluruskan (seperti per).	3
2	Bagaimanakah sikap awal saat melakukan servis bawah?	1) Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya. 2) Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang. 3) Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang 4) Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.	4
Skor maksimal			7

a) Petunjuk penilaian

Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* poin

Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* poin

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* poin

Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* poin

b) Perolehan nilai:

Skor yang diperoleh x 30%

Skor maksimal

c) **Psikomotor (50%)**

Keterampilan gerak (prosedur gerak)												Jumlah nilai
Servis Bawah						Passing bawah						
Sikap Permulaan		Sikap saat perkenaan		Sikap Akhir		Sikap awal		Sikap saat pelaksanaan		Sikap akhir		
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Skormaksimal												12

c) Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

d) Perolehan nilai :

Skor yang diperoleh x 40%

Skor maksimal

e) Kriteria gerak servis bawah

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Sikap awal	1) Mula-mula berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan kaki kanan dan bagi yang kidal sebaliknya. 2) Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada

		<p>saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.</p> <p>3) Setelah bola yang dilambungkan tadi berada di arah depan pelaksana kira-kira setinggi pinggang</p> <p>4) Tangan serta lengan kanan yang lurus siap diayunkan dari arah belakang depan atas untuk memukul bola.</p>
2	Saat pelaksanaan	<p>1) Perkenaan bola adalah pada tangan.</p> <p>2) Telapak tangan menghadap bola dan tangan pada waktu itu dalam keadaan ditegangkan agar terjadi pantulan yang dapat dianggap sempurna.</p> <p>3) Pada saat perkenaan tangan pada bola disamping tangan ditegangkan dapat juga ditambah dengan gerakan tangan secara eksplosif atau dapat pula dilakukan dengan cara lain yaitu dengan tangan dalam keadaan menggenggam dengan genggaman menghadap ke bola.</p>
3	Sikap akhir	<p>1) Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan.</p> <p>2) Lalu masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.</p>

f) Kriteria gerak passing bawah

No	Kriteria Gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Sikap awal	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datannya bola.
2	Saat pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> Dorongkan kedua lengan ke arah datannya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.

		<ul style="list-style-type: none"> Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
3	Sikap akhir	<ul style="list-style-type: none"> Tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.

d) REKAPITULASI PENILAIAN

No	Nama siswa	Aspek penilaian			jumlah	Nilai akhir
		sikap	pengetahuan	ketrampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
Nilai rata – rata						

$$\text{Nilai akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga aspek penilaian}} \times 3$$

Keterangan :

- mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100
- mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
- mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
- mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
- mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Yogyakarta, 24 Mei 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd

Andriyana Hidayah

NIP. 19640427 198601 1 001

13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : VII / I

Materi pokok : Lari cepat (*sprint*) 60 meter start jongkok

Alokasi waktu : 1x3x40 menit (Satu kali 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 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

1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3.5 Memahami pengetahuan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).

4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

C. Indikator Pencapaian

No	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai			
		Spiritual	Afektif	Kognitif	Psikomotor
1	Melafalkan do'a menurut kepercayaan masing-masing sebelum dan sesudah pembelajaran	✓			
2	Menunjukkan sikap sportif saat pembelajaran berlangsung		✓		
3	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran		✓		
4	Menjelaskan teknik dasar lari cepat (sprint) 60 meter			✓	
5	Mempraktikkan lari cepat (sprint) 60 meter				✓

D. Materi Pembelajaran

Lari cepat (*sprint*) start jongkok

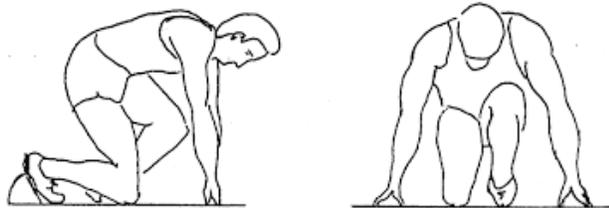
Lari merupakan salah satu nomor dalam atletik, yang terdiri dari empat tahap yaitu menumpu ke depan, mendorong, pemulihan, dan ayunan. Terdapat berbagai macam lari, misalnya: *sprint* (lari cepat), lari sambung (estafet), lari jarak menengah, lari jarak jauh, dan lari gawang. Untuk lari cepat (*sprint*) dapat berupa lari cepat 50 meter, 60 meter, atau 100 meter. Menurut G.Aneke yang dikutip Moch. Soebroto (1979: 12), *sprint* mempunyai arti gerakan secepat-cepatnya dengan sepenuh tenaga dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam lari jarak pendek, baik 50 meter, 60 meter, maupun 100 meter.

Ada 4 fase dalam lari cepat 60 meter start jongkok, yaitu:

1. Posisi "bersedia"

Tujuan: Mengambil start posisi awal yang layak.

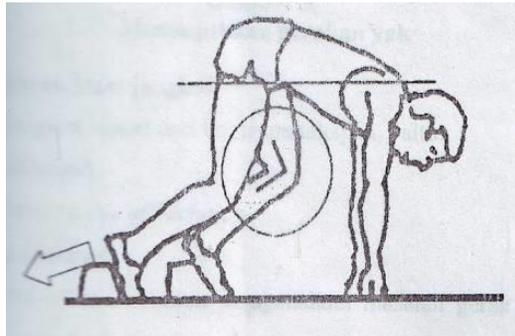
- a) Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah
- b) Lutut kaki belakang terletak di tanah
- c) Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan
- d) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus ke bawah.



2. Posisi "siap"

Tujuan: Untuk bergerak masuk ke posisi start yang optimal dan dipertahankan.

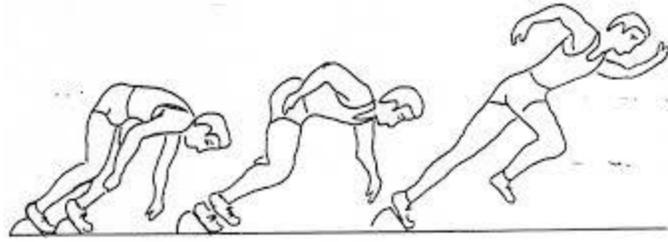
- a) Lutut-lutut ditekan ke belakang
- b) Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat).
- c) Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat
- d) pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- e) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.



3. Gerakan dorong (drive)

Tujuan: Untuk meninggalkan start-blok dan untuk mempersiapkan pembuatan langkah lari pertama

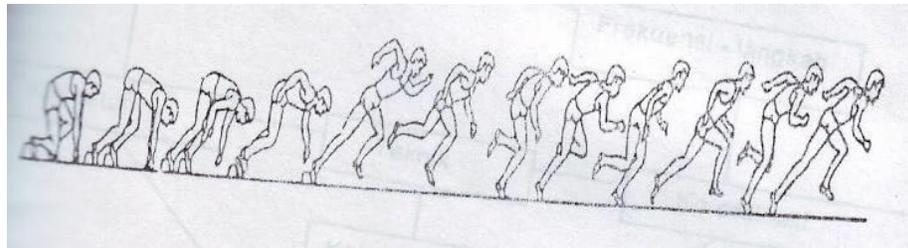
- a) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok
- b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayunkan bergantian
- c) Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama
- d) Kaki belakang diayunkan ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan
- e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



4. Lari percepatan/ akselerasi

Tujuan: Untuk menambah kecepatan dan membuat gerakan transisi yang efisien ke gerakan lari.

- a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama
- b) Condong badan ke depan dipertahankan
- c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery)
- d) Panjang langkah dan frekuensi gerakan langkah meningkat dengan setiap langkah
- e) Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20-30 meter.



Lari masih dapat diulang, apabila:

- a) Peserta mencuri start
- b) Peserta tidak melewati garis finish
- c) Peserta terganggu pelari lain

E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Bermain

F. Media dan Alat

- 1) Media: Gambar
- 2) Alat: Cone, start-blok, hulahup, stopwatch, peluit.

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu	Keterangan
1	<p>PENDAHULUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Membariskan siswa menjadi 2 shaf b) Memimpin do'a oleh guru sebelum pembelajaran dimulai c) Mempresensi kehadiran peserta didik d) Apersepsi tentang materi lari cepat. seperti "ada yang tau usain bolt? atlet apakah beliau?" e) Pemanasan dengan permainan "Ekor naga" <p>Cara main:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik dibagi rata menjadi 2 kelompok (kelompok A dan B), area permainan setengah lapang basket 2) Setiap kelompok mempunyai 1 kepala (didepan), 1 ekor (dibelakang), yg ditengah sebagai badannya. <p>Orang yang paling belakang dari barisan diberi tali rapi dan dipakai dibelakang celananya</p>	15 menit	<p>: Kelompok A</p> <p>: Kelompok B</p>

	<p>3) Setiap kelompok berbaris menjadi 1 barisan dan saling memegang pundak teman yang didepannya dan berhadapan dengan kelompok lawan</p> <p>4) Saat permainan dimulai, Kepala naga berusaha mengambil ekor naga lawan dan berusaha menghalangi kepala naga lawan agar tidak terambil ekornya begitupula ekor naga berusaha untuk mengambil ekor naga lawannya dan menghindar. Dan jangan sampai keluar dari area permainan</p> <p>5) Apabila ada tali yang terambil dari salah satu kelompok, maka kelompok tersebut pemenangnya.</p> <p>Gambar permainan:</p> <div data-bbox="329 1115 937 1367" data-label="Image"> </div>		<p>↘ : Ekor</p>
<p>2</p>	<p>INTI</p> <p>a) Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memperhatikan penjelasan lari <i>sprint</i> 60 meter oleh guru 2. Peserta didik mengamati media gambar yang ditunjukkan guru, guru menjelaskan langkah-langkah 	<p>85 menit</p>	

melakukan *sprint* 60 meter start jongkok.

3. Peserta didik mengamati demonstrasi guru atau Peserta didik lain yang sudah bisa.

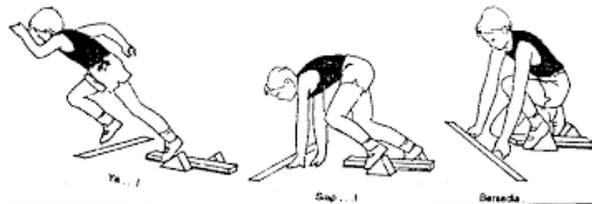
b) Menanya

- 1) Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- 2) Peserta didik mengajukan pertanyaan mengenai start jongkok sebelum melakukan *sprint* 60 meter.
- 3) Guru memberi kesempatan kepada peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan peserta didik.

c) Mencoba

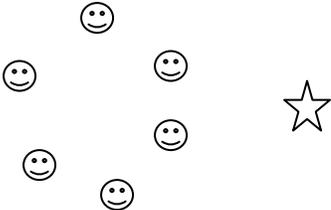
- 1) Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah anggota sama rata. Setiap peserta didik dalam kelompoknya melakukan start jongkok dan berlari sejauh 5 meter dalam kelompoknya dan diamati oleh teman sekelompoknya.

Seperti gambar berikut:



- 2) Guru menilai keaktifan dan kedisiplinan peserta didik

	<p>dalam melakukan latihan start jongkok.</p> <p>d) Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Salah satu peserta didik yang menyajikan peragaan start jongkok lalu sprint 5 meter diamati oleh kelompok lain. 2) Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dan berikan alasan / argumen. <p>e) Mengkomunikasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan lari cepat (sprint) 60 meter start jongkok yang ditelah dipelajari, dengan sistem perlombaan. Siswa tetap dalam kelompok masing-masing, setiap anggota kelompok wajib melakukan lari cepat (sprint) 60 meter start jongkok. 2) Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan juga menilai sikap sportif saat melakukan perlombaan tersebut. 		
3	<p>PENUTUP</p> <p>a) Pendinginan dengan permainan, nama permainan kelipatan angka. Langkah permainan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik duduk melingkar • Guru memberi intruksi, semisalkan kelipatan 5. Jadi 	20 menit	<p>☺ : Murid</p> <p>☆ : Guru</p>

	<p>setiap angka kelipatan lima diubah menjadi nama buah-buahan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan dimulai pada saat guru menunjuk peserta didik dan peserta didik menyebut angka sesuai urutannya searah jarum jam. <div style="text-align: center;">  </div> <p>b) Penyampaian evaluasi pembelajaran tadi</p> <p>Evaluasi pembajaran hari ini adalah lari cepat (<i>sprint</i>) 60 meter start jongkok merupakan salah satu nomor dalam atletik, dimana memiliki 4 fase yaitu posisi bersedia, posisi siap, dorongan (<i>drive</i>), dan akselerasi. Dan pada saat <i>sprint</i> usahakan kita melakukannya maksimal, apabila terjadi kelelahan ditengah lintasan diusahakan tidak berjalan sebelum sampai ke garis finish.</p> <p>c) Penyampaian materi untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>d) Berdo'a dengan formasi 2 shaf</p>		
--	--	--	--

H. Penilaian

1. Penilaian Spritual (10%)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas spritual	
		Ya	Tidak

1	Berdo'a sebelum pembelajaran		
2	Berdo'a'a sesudah pembelajaran		
3	Melakukan do'a dengan sungguh-sungguh		
Skor maksimal		3	

1) Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

2) Perolehan Nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10\%$

Skor maksimal

2. Penilaian Afektif (20%)

No	Indikator yang dinilai	Kualitas sikap	
		Ya	Tidak
1	Bersikap sportif saat pembelajaran dan permainan		
2	Disiplin saat mengikuti pembelajaran		
Skor maksimal		2	

a. Keterangan:

Masing-masing kolom "Ya" bernilai 1 dan masing-masing kolom "Tidak" bernilai 0.

b. Perolehan Nilai:

$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20\%$

Skor maksimal

3. Penilaian kognitif (30%)

No	Soal	Kunci jawaban	Skor
----	------	---------------	------

1	Ada berapa fase pada lari cepat (sprint) 60 meter gaya jongkok? sebutkan!	Ada 4, yaitu posisi bersedia, posisi siap, dorongan (drive), dan akselerasi	3
2	Bagaimana sikap awal (posisi bersedia) pada lari cepat (sprint) 60 meter?	a) Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah b) Lutut kaki belakang terletak di tanah c) Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan d) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus ke bawah	4
Skor maksimal			7

1) Keterangan:

a) Pertanyaan 1:

Skor 1 jika, hanya menyebutkan jumlah fase sprint 60 start jongkok dengan benar

Skor 2 jika, menyebutkan jumlah fase dan menyebutkan 2 fase sprint 60 start jongkok

Skor 3 jika, menyebutkan jumlah dan menyebutkan semua fase dengan benar

b) Pertanyaan 2:

Skor 1 jika, menyebutkan 1 sikap awal (posisi bersedia) sprint 60 meter start jongkok

Skor 2 jika, menyebutkan 2 sikap awal (posisi bersedia) sprint 60 meter start jongkok

Skor 3 jika, menyebutkan 3 sikap awal (posisi bersedia) sprint 60 meter start jongkok

Skor 4 jika, menyebutkan 4 sikap awal (posisi bersedia) sprint 60 meter start jongkok

2) Perolehan nilai: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30\%$

Skor maksimal

4. Penilaian Psikomotor (40%)

Keterampilan gerak (prosedur gerak)								Jumlah nilai
Posisi bersedia		Posisi siap		Dorongan (drive)		Akselerasi		
1	2	1	2	1	2	1	2	
Skor maksimal								8

3) Keterangan:

Skor 1 jika, melakukan prosedur gerak kurang sempurna

Skor 2 jika, melakukan prosedur gerak sempurna

4) Perolehan nilai : $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 40\%$

Skor maksimal

No	Kriteria gerak	Kriteria gerak sempurna
1	Posisi bersedia	a) Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah b) Lutut kaki belakang terletak di tanah c) Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah

		<p>selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan</p> <p>d) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus ke bawah.</p>
2	Posisi siap	<p>a) Lutut-lutut ditekan ke belakang</p> <p>b) Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat).</p> <p>c) Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat</p> <p>d) pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.</p> <p>e) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.</p>
3	Dorongan (drive)	<p>a) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok</p> <p>b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayunkan bergantian</p> <p>c) Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama</p> <p>d) Kaki belakang diayunkan ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan</p> <p>e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh</p>

		pada saat akhir dorongan.
4	Akselerasi	<p>a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada tala[ak kaki untuk membuat langkah pertama</p> <p>b) Condong badan ke depan dipertahankan</p> <p>c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery)</p> <p>d) Panjang langkah dan frekuensi gerakan langkah meningkat dengan setiap langkah</p> <p>e) Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20-30 meter.</p>

5. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama siswa	Aspek penilaian			jumlah	Nilai akhir
		sikap	pengetahuan	ketrampilan		
1						
2	N					
3	i					
4	l					
5	a					
1	Nilai rata – rata					

akhir (NA) = Jumlah skor yang diperoleh x 4

Empat aspek penilaian

Keterangan :

1. Mendapat nilai (A) sangat baik apabila skor yang diperoleh 91 – 100
2. Mendapat nilai (B) baik apabila skor yang diperoleh 80 – 90
3. Mendapat nilai (C) cukup apabila skor yang diperoleh 70 – 79
4. Mendapat nilai (D) kurang apabila skor yang diperoleh 60 – 69
5. Mendapat nilai (E) kurang sekali apabila skor yang diperoleh < 60

Yogyakarta, 2 September 2016

Mengetahui

Guru Mata Pelajaran

Siswanto Hadi ,S.Pd

NIP :19640427 198601 1 001

Mahasiswa

Andriyana Hidayah

NIM : 13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VIII / I
Materi pokok : Atletik
Fokus Pembelajaran : Lari cepat 60 m(Star jongkok)
Alokasi waktu : 2 x 40 menit (1 x Pertemuan)

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C. Indikator pencapaian

No.	Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:	Aspek yang dinilai		
		Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Melafalkan do'a sebelum dan sesudah pembelajaran		✓	
2	Menunjukkan sikap disiplin saat pembelajaran		✓	
3	Melakukan latihan tehnik start jongkok atau awalan			✓
4	Mengetahui tehnik badan saat berlari dan memasuki garis finis	✓		

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik start jongkok dengan aba-aba bersedia-siap-ya, dengan posisi kaki lurus pandangan ke depan, sejauh 60 meter sebanyak 2x.

E. Karakter siswa yang diharapkan :

1. Kerjasama
2. Disiplin
3. Percaya diri
4. Bertanggung jawab
5. Sportif

F. Materi Pembelajaran

Lari jarak Pendek (start jongkok pendek)

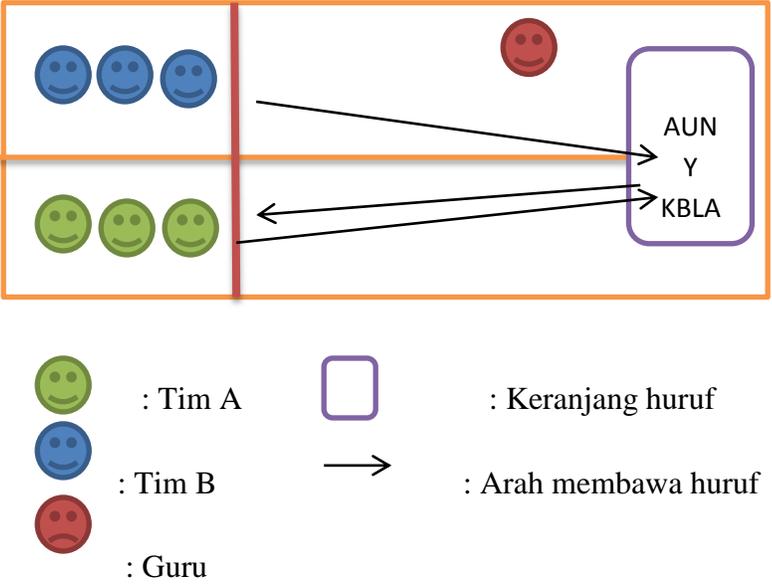
1. Pengertian Lari jarak pendek
adalah salah satu nomor lari cepat. Lari jarak pendek disebut juga sprint dan lari jarak pendek ini menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan.
2. Pengertian Start
merupakan sikap permulaan atau awalan pada waktu akan melakukan jalan atau lari (terutama dalam sebuah perlombaan) dengan kaki atau tangan tidak boleh menyentuh batas. Teknik awalan start dalam lari jarak pendek, berdasarkan kegunaannya dibagi menjadi 3 (tiga) macam, yaitu start berdiri (standing start), start melayang (flying start), dan start jongkok (crouching start). Penggunaan start dilakukan berdasarkan jarak yang akan ditempuh.
3. Start jongkok
Start jongkok merupakan jenis start yang biasa digunakan ketika hendak melakukan lari jarak pendek (60 meter) yang biasa disebut sebagai lari cepat atau sprint. Karena dengan posisi berjongkok dapat menimbulkan gerakan percepatan yang memungkinkan saat pelari lepas dari garis start akan lebih mudah dan cepat dalam meluncur ke depan. Dalam praktiknya, ketika hendak melakukan start ini biasanya selalu menggunakan balok start sebagai tumpuan kaki. Gerakan start jongkok ini dapat kita bagi menjadi tiga tahapan, yakni sikap start pada saat aba-aba “bersedia”; sikap start pada saat aba-aba “siap”; dan sikap start ketika melakukan start. Berikut ini akan dijelaskan gerakan-gerakan yang dilakukan pada masing-masing tahapan.
 1. Pada saat aba-aba BERSEDIA
 - a. Kaki yang dianggap lebih kuat sebaiknya ditempatkan di bagian depan

- b. Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah.
 - c. Lutut kaki belakang terletak di tanah.
 - d. Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan.
 - e. Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus ke bawah.
2. Posisi SIAP
- a. Lutut-lutut ditekan ke belakang.
 - b. Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat.
 - c. Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat.
 - d. Pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
 - e. Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.
3. Dorong / Drive
- a. Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan .
 - b. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian di ayun bergantian.
 - c. Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama.
 - d. Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.
 - e. Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir.
4. Phase Lari Percepatan
- a. Kaki-depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
 - b. Condong badan ke depan dipertahankan.
 - c. Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan.
 - d. Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
 - e. Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20-30 meter.

G. Metode Pembelajaran

- 1. Demonstrasi
- 2. Komando
- 3. Bermain

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
<p>Pendahuluan</p>	<p>1. Berbaris 2 shaf</p> <p>2. Berdoa</p> <p>3. Presensi</p> <p>4. Apersepsi (guru bertanya seputar lari jarak pendek kepada peserta didik)</p> <p>5. Pemanasan (Permainan)</p> <p style="text-align: center;">Menyusun kata LARI JARAK PENDEK 60 METER</p> <p>Peraturan permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok (membentuk 2 banjar). 2. Siswa berlomba-lomba menyusun, LARI JARAK PENDEK 60 METER dengan cara setiap siswa mengambil huruf L-A-R-I yang sudah disiapkan di keranjang. 3. Jarak star garis siswa dengan keranjang 60 meter. <p>Point pemanasan : konsentrasi dan kecepatan.</p>  <p>  : Tim A  : Keranjang huruf  : Tim B  : Arah membawa huruf  : Guru </p>	<p>15 Menit</p>
<p>Inti</p>	<p>1. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa mendengar penjelasan guru dan mengamati gambar atau contoh yang diberikan baik dari guru maupun salah satu temannya mengenai awalan start jongkok pada lari jarak pendek. 	<p>10 Menit</p>



Tahapan start jongkok

1. Pada saat aba-aba BERSEDIA

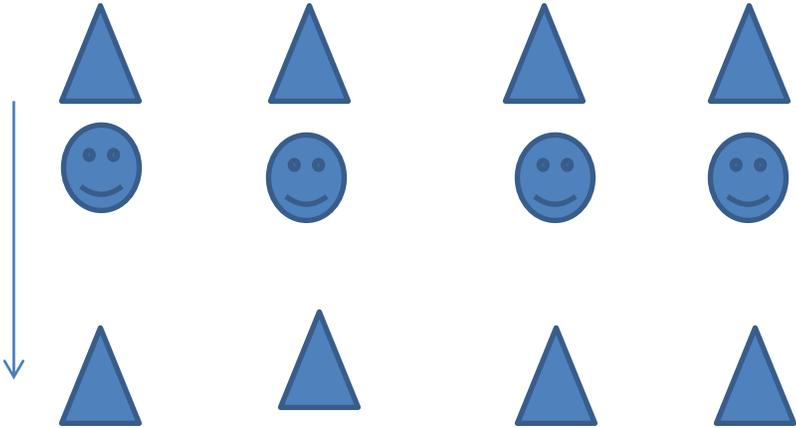
- a. Kaki yang dianggap lebih kuat sebaiknya ditempatkan di bagian depan
- b. Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah.
- c. Lutut kaki belakang terletak di tanah.
- d. Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan dilengkungkan.
- e. Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus ke bawah.

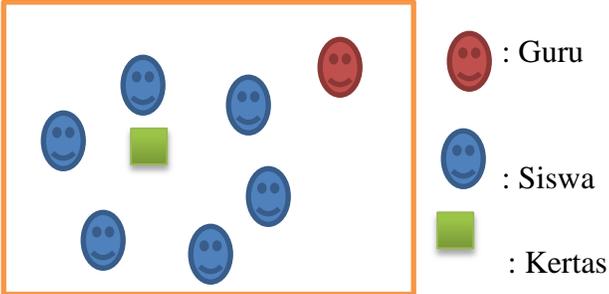
2. Posisi SIAP

- a. Lutut-lutut ditekan ke belakang.
- b. Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat.
- c. Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat.
- d. Pinggang sedikit diangkat tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- e. Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

3. Dorong / Drive

- a. Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan .
- b. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian di ayun bergantian.
- c. Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama.
- d. Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.
- e. Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir.
- f. Phase Lari Percepatan
- g. Kaki-depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- h. Condong badan ke depan dipertahankan.
- i. Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan

	<p>tanah saat pemulihan.</p> <p>j. Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.</p> <p>k. Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20-30 meter.</p> <p>2. Elaborasi Siswa melakukan gerakan start jongkok dan lari 10 meter.</p>  <p>3. Konfirmasi</p> <p>Siswa melakukan start jongkok sesuai apa yang sudah dipraktikkan di eksplorasi dan di elaborasi.</p>	<p>20 Menit</p> <p>15 Menit</p>
<p>Penutup</p>	<p>1. Penilaian</p> <p>a. Saat peserta didik sedang melakukan start jongkok, guru melakukan penilaian keterampilan dengan menggunakan lembar observasi.</p> <p>2. Pendinginan (Permainan) Tebak kreativitas alat olahraga</p> <p>Peraturan permainan :</p> <p>a. Jadi pada permainan pendinginan ini yang dituju tidak hanya menurunkan suhu tubuh saja namun juga masih tetap berusaha memfokuskan peserta didik dalam akhir proses pembelajaran saat itu.</p> <p>b. Permainan ini sangat mudah dilakukan, peserta didik duduk melingkar. Guru menempatkan posisinya di luar lingkaran yang strategis agar peserta didiknya semuanya bisa memperhatikan guru.</p> <p>c. Tugas guru hanya memberi instruksi, misalnya mulai dari apa memarkirkan atau membentuk salah satu alat olahraga dengan kertas yang sudah disiapkan. dan dilakukan seterusnya setiap siswa memiliki kesempatan berfikir 1</p>	<p>10 Menit</p>

	<p>menit.</p> <p>d. Contoh : membentuk kertas dengan dibentuk bulat dan melakukan passing bawah bola volley, lalu teman yang lain menebaknya. Yang tidak bisa nanti diberi hadiah untuk menjawab pertanyaan tentang materi yang sudah diajarkan.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>3. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.</p> <p>Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Apa yang telah kalian pelajari hari ini ? b. Apa yang kalian pikirkan pada saat kalian berlari ? <p>4. Peserta didik diberi tugas untuk merangkum tentang pelajaran pada hari ini dan dikumpulkan minggu depan.</p> <p>5. Berdoa</p>	
--	--	--

G. Media, Sarana, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar

1. Media : Gambar atau Grafiz
2. Alat dan bahan : 10 cone, 1 keranjang, peluit dan kertas huruf.
3. Sarana : Lintasan atletik
4. Sumber belajar : Muller Harald.2000. "Lari! Lompat! Lempar!" Jakarta: staf secretariat IAAF-RDC (hal 21-24).

G. Teknik Penilaian

1. Penilaian Afektif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Sikap			
		1	2	3	4
1.	Sportif				
2.	Kerjasama				
	Skor maximal 8				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang di Peroleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 30\%$$

Keterangan :

1. Jika siswa melakukan sportif nilai 1.
2. Jika siswa melakukan sportif dan kerjasama nilai 2.

2. Penilaian Kognitif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Pengetahuan		
		1	2	3
1.	Siswa mampu memberikan penjelasan posisi kaki, tangan dan pandangan pada awalan star jongkok.			
2.	Siswa mampu menjelaskan alasan kenapa start jongkok dilakukan pada lari jarak pendek (60 m)			
	Skor maximal 5			

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

Keterangan :

Penilaian soal no 1.

1. Jika siswa hanya menjelaskan posisi kaki yang benar nilai 1.
2. Jika siswa hanya menjelaskan posisi kaki dan posisi tangan yang benar nilai 2.
3. Jika siswa dapat menjelaskan posisi kaki, posisi tangan dan pandanga benar nilai 3.

Penilaian soal no 2.

1. Jika siswa mampu menjelaskan alasan dengan benar nilai 2.
2. Jika siswa dalam menjawab kurang lengkap nilai 1

3. Penilaian Psikomotor (40 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan	
		1	2

1.	Posisi kaki menyentuh tanah		
2.	Kedua tangan ditanah dan selebar bahu		
3.	Posisi kepala datar, pandangan ke bawah		
	Skor maksimal 6		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 40\%}{\text{Skor maksimal}}$$

Keterangan:

Soal no 1, 2, dan 3

1. Jika siswa mampu melakukan aspek yang dinilai masing-masing soal 2.
2. Jika siswa tidak mampu melakukan aspek yang dinilai masing-masing soal 1.

Yogyakarta, 30 juli 2016

Menyetujui

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Siswanto Hadi, S.Pd

Andriyana Hidayah

NIP. 19640427 198601 1 001

NIM. 13601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Depok
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII / 1
Materi Pokok : Memahami pola makan sehat
Alokasi Waktu : 1x2 x 40 menit (satu kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi

7. Menerapkan budaya hidup sehat.

B. Kompetensi Dasar

7.1 Memahami pola makan sehat.

C. Indikator

No	Afektif	Psikomotor	Kognitif
1.	Disiplin, Percaya Diri, Keberanian	Siswa dapat melakukan identifikasi makanan yang mengandung unsur gizi.	Siswa dapat menjelaskan pengertian pola makan sehat.

D. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat menerapkan pola hidup sehat dengan cara mengidentifikasi 4 macam makanan sehat.

E. Karakter siswa yang diharapkan :

- a. Disiplin
- b. Percaya diri
- c. Keberanian

F. Materi Pembelajaran

Memahami pola makan sehat.

Definisi keteraturan jadwal makan dengan kualitas makanan dan porsi. Jadwal yang baik untuk menanamkan pola makan sehat itu dilakukan jadwal makan harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah yang sedikit tapi sering dan teratur dari pada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur.

Kualitas makanan yang baik untuk tubuh adalah Jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan nutrien spesifik.

- Karbohidrat kompleks bisa kita penuhi dari gandum, beras, terigu, buah dan sayuran.
- Protein harus lengkap antara protein nabati dan hewani. Sumber protein nabati didapat dari kedelai, tempe dan tahu, sedangkan protein hewani berasal dari ikan, daging (sapi, ayam, kerbau, kambing).
- Tubuh manusia juga membutuhkan lemak, akan tetapi konsumsi lemak yang berlebihan akan menimbulkan dampak yang negatif, untuk itu dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam mengkonsumsi lemak.
- Sumber vitamin dan mineral terdapat pada vitamin A (hati, susu, wortel, dan sayuran), vitamin D (ikan, susu, dan kuning telur), vitamin E (minyak, kacang-kacangan, dan kedelai), vitamin K (brokoli, bayam dan wortel), vitamin B (gandum, ikan, susu, dan telur), serta kalsium (susu, ikan, dan kedelai).

Porsi yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda. Tergantung aktifitas sehari-hari yang dilakukannya. Kita harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang kita keluarkan. Apabila jumlah kalori yang masuk lebih besar dari energi yang kita keluarkan maka kita akan mengalami kelebihan berat badan. Selain jumlahnya, komposisi pun harus seimbang seperti karbohidrat sebanyak 60-70%, protein sebanyak 10-15%, Lemak sebanyak 20-25%, vitamin dan mineral (A, D, E, K, B, C, dan Ca). Kebutuhan tubuh akan serat sebanyak lebih dari 25 gram per hari. Untuk memenuhinya dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

G. Metode Pembelajaran

- a. Ceramah
- b. Diskusi
- c. Tanya jawab

	Guru memberikan tugas siswa untuk menulis dan mengidentifikasi 4 contoh makanan yang dibutuhkan oleh tubuh kita untuk setiap harinya dan menjelaskan kandungan dari makanan tersebut.	20 menit	
--	---	----------	--

I. Sarana dan prasaran.

1. Ruang kelas
2. LCD
3. Laptop
4. Kertas

J. Evaluasi (10 Menit)

Apa manfaat kalian belajar tentang pola makan sehat ?

Jawaban : Dengan belajar pola makan sehat kita menjadi mengerti tentang jadwal makan yang tepat, mengetahui makanan yang mengandung apa saja yang harus dipenuhi.

K. Penilaian

1. Psikomotor (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Dapat menuliskan pengertian pola makan sehat.				
2.	Mampu mengidentifikasi 4 makanan sehat sesuai kandungannya.				
JUMLAH					
Skor maximal : 8					

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maximal}} \times 30 \%$$

Keterangan :

Pertanyaan 1

1. Jika siswa mampu menuliskan pengertian pola makan sehat kurang tepat namun sudah mendekati benar nilai antara 1-3.

2. Jika siswa mampu menuliskan pola makan sehat dengan tepat nilai 4.

Pertanyaan 2

1. Jika siswa mampu mengidentifikasi 1 makanan sesuai kandungannya nilai 1.

2. Jika siswa mampu mengidentifikasi 2 makanan sesuai kandungannya nilai 2.

3. Jika siswa mampu mengidentifikasi 3 makanan sesuai kandungannya nilai 3.

4. Jika siswa mampu mengidentifikasi 4 makanan sesuai kandungannya nilai 4.

2. Afektif (30 %)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Sikap			
		1	2	3	4
1.	Disiplin				
2.	Percaya diri				
3.	Kejujuran				
	Skor maksimal : 12				

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

Jumlah skor maksimal

Keterangan Penilaian Afektif :

1. Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan jujur nilai 4.
2. Jika siswa melakukan sikap disiplin, percaya diri dan tidak jujur nilai 3.
3. Jika siswa melakukan sikap disiplin, tidak percaya diri nilai 2.
4. Jika siswa melakukan sikap disiplin nilai 1.

3. Kognitif (40 %)

No	Aspek yang di nilai	Kualitas Pengetahuan			
		1	2	3	4
1.	Bagaimana menjaga pola makan sehat ?				
2.	Sebutkan makanan yang mengandung Karbohidrat, protein, lemak dan vitamin ?				
	Skor maksimal : 8				

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang didapat}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 40 \%$

Keterangan penilaian kognitif :

1. Jika siswa mampu menjelaskan jadwal pola makan saja nilai 1.
2. Jika siswa mampu menjelaskan makanan yang harus dikonsumsi dan memberikan contohnya 2.
3. Jika siswa mampu menjelaskan jadwal makan dan makanan yang harus dikonsumsi dan contohnya nilai 3.
4. Jika siswa mampu menjelaskan jadwal, mengonsumsi apa saja dan porsi nya nilai 4.

Yogyakarta, 08 Maret 2016

Menyetujui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Siswanto Hadi ,S.Pd

Andriyana Hidayah

NIP :19640427 198601 1 001

NIM : 13601241092

13	Elisabeth Nadia Putri Prasetya	P	✓	✓	✓		✓	✓											
14	Emmanuel Abel Zoe	L	✓	✓	✓		S	✓											
15	Farid Fauzan Hizbulloh	L	✓	✓	✓		✓	✓											
16	Gempar Himawan	L	✓	✓	✓		✓	✓											
17	Hilarius Christiano Avin Paliling	L	✓	✓	✓		S	✓											
18	Iqbal Eka Kurniawan	L	✓	✓	✓		✓	✓											
19	Lisa Agus Nurlaila	P	✓	✓	✓		✓	✓											
20	Miyanto	L	✓	✓	✓		✓	A											
21	Muhammad Dylan Raya Maulana	L	✓	✓	✓		✓	✓											
22	Muhammad Faiz Fajar Nugraha	L	✓	✓	✓		✓	✓											
23	Narendra Arryan Mahameru	L	✓	✓	✓		✓	✓											
24	Nova Widiyanto Ramadhan	L	✓	✓	✓		✓	✓											
25	Riko Sakti Albertino	L	✓	✓	✓		✓	✓											
26	Rizka Bagus Saputra	L	✓	✓	✓		✓	✓											
27	Ruth Alicia Silitonga	P	✓	✓	✓		✓	✓											
28	Sarah Faradilla	P	✓	✓	✓		✓	✓											
29	Satya Samiaji	L	✓	✓	✓		✓	✓											
30	Vari Dwi Marwanto	L	✓	✓	✓		✓	✓											
31	Yosephine Novita Irawati Sugiharto	P	✓	✓	✓		✓	✓											
32	Yusuf Duta Fayiz Azka	L	✓	✓	S		✓	S											

Mengetahui
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok. _____
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

12	Eva Rahma Van Hallen	P	✓	✓	✓		✓	✓											
13	Faiz Zidan Farikhi	L	✓	✓	✓		✓	✓											
14	Handit Fajar Ramadhan Saputra	L	✓	✓	✓		✓	✓											
15	Kevin Rista Arifin	L	✓	✓	S		✓	✓											
16	Luciana Febriyanti	P	✓	✓	✓		✓	✓											
17	Melati Bunga Rassdani	P	✓	✓	✓		✓	✓											
18	Muhamad Naufal Zaky	L	✓	✓	✓		✓	✓											
19	Muhammad Fairul Imron Jalayasi	L	✓	✓	✓		✓	✓											
20	Muhammad Hilmy Raihan	L	✓	✓	✓		✓	✓											
21	Muhammad Luqman Kayiz	L	✓	✓	✓		✓	✓											
22	Muhammad Najihan Zaki Siroj	L	✓	✓	✓		✓	✓											
23	Noviya Suharyanti	P	✓	✓	✓		✓	✓											
24	Nur Ahmad Maulana Khoirul Alim	L	✓	✓	✓		✓	✓											
25	Nur Rahman Fajar Novianto	L	✓	✓	✓		✓	✓											
26	Oby Amsyah Saputra	L	✓	✓	✓		✓	✓											
27	Puspita Choiru Nisa	P	✓	✓	✓		✓	✓											
28	Rahael Angeline Oktavia	P	✓	✓	✓		✓	✓											
29	Salsa Ayu Febrina	P	✓	✓	✓		✓	✓											
30	Siwi Rawidya Estri	P	✓	✓	✓		✓	✓											
31	Tri Kuswanto Putra Hulu	L	✓	✓	✓		✓	✓											
32	Wredi Egamalia	P	✓	✓	✓		✓	✓											

Mengetahui
Kepala Sekolah

Depok.
Guru Mata Pelajaran

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

SISWANTO HADI,S.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

11	Firman Dias Agusti	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
12	Genta Wiharja	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Irma Wulan Ramadhani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Kamilia Nayla Firas	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Mawar Dwi Anggraini	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Muhammad Ekhsan Maulana	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Mutiara Rahma Baligha	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Naufal Musyafa Nur	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Raden Arya Dian Nurcahya	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Raka Duta Adhira	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Rakha Dian Nugraha	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Razif Ridwan Syah	L	✓	✓	✓	✓	A	✓											
23	Rizka Audia Fahreza	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Roy Gala Amanda	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Saiful Hadi	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Salma Hanifah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Sekar Lintang Aurelli Rasendriya	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Tri Wulandari	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Valendito Pratama	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Vanancy Princess Vandenborough	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
31	Vanya Maheswari Yuniar	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
32	Vestri Nurwijayanti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok.
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

12	Citra Dahayu Mahardita Arifin	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Dio Purnawan Syah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Gattan Saktiawan Zulfikar Amarrullah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Genis Saputri	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
16	Hana Rafifah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Hasna Alya Nada	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
18	Haya Farizta Cynthia Yulfan	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
19	Ikfi Bima Alex	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Khairul Fikri	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Lingga Pradipa Zalni	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Listia Ika Rimayanti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Mohammad Resky Putra Perdana	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Muhammad Atiyya Riyadhul Haq	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Muhammad Landie Gayuh Kirono	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Mutiara Syafitri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Naufal Daffa Dahlana Hastoto	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Pramesty Regita Cahya Rahmadani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Sri Wahyu Rejeki	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Yuda Permana Putra Ramadhan	L	✓	✓	✓	✓	✓	S											
31	Zhafira Rakhmadilla Fakhri	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
32	Zulfa Taufiq	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui
Kepala Sekolah

Depok.
Guru Mata Pelajaran

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

SISWANTO HADI,S.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

11	Farah Alifah Rahmani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
12	Humaidatul Haqiqoh	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Ignatius Altar Natalino K. S.	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Kelvin Riza Mahardika	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Kiona Ayuningputri Syahdani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Lulu Nuryasfia Amanda	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	M. Hanief Fatkhan Nashrullah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Maria Antonia Nugraheni	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Mathilda Deva Nirmalatika	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Muhamad Arsyah Pamungkas	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Muhammad Syafiq Johansyah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Nandita Kurnelia Wijayanti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Putri Sekar Ayu	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Rizky Adhi Pangestu	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Sasongko Dwi Putra Aryanta	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Silvester Putra Widya Nugraha	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Silvia Kesia Sekar Ratri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Stefanus Bintang Noel Wahyu	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Wahyu Jeni Fatimah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Yuliantika Sumarna	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok.
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

11	Faizal Yudha Permana	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
12	Fannia Dwi Astuti	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Fatikha Maharani Nugroho	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Gillbert Yosua Paian Silitonga	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Harland Tamariska	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Hisam Saputra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Mario Fabian Arka Armando G	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Meilanny Sulistyowati	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Muhammad Mildred Fajar Nurfalah	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Nur Husnina Rafi'ah Kharisma	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
21	Nurvita Nanda Safitri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Priskila Pytosan Wijaya	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Rachel Free Evana Saragih	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Rafi Bani Fakhruddin	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Raihan Darrell Aryasatya	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Rani Cahyani Ziansari	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Ratna Nursari	P	✓	✓	✓	✓	✓	S											
28	Rena Kusumaningtyas	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Ulfa Devima Saputri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Veshia Nindya Renata	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
31	Zefanya Putri Armanita	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok.
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

12	Aqil Hadi Syahputra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Aurel Fidelia Fausta	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Bunga Sabilla Adawiyah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Carissa Ameliapta Maharani	P	✓	✓	I	✓	✓	✓											
16	Diah Utari Dewi Sulistyaningrum	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Dymaz Febrian Dwi Valentino	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Fal Azhar Rokhmah Sefiani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	Farizal Landung Samukti	L	✓	✓	✓	✓	S	✓											
20	Friska Anindita	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Irfan Mahindra Yunanto Putra	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Kynthia Tsabita Prasajo	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Muhammad Rizal Editya	L	✓	A	✓	✓	✓	✓											
24	Nadya Budi Widya Utami	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Putri Emily Ananda Qur'Aini	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Rafidah Aryani	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Rinto Nugroho	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Ristantia Laras Salsabila	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Risma Azalia	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	Vicco Capriano	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
31	Zahra Dina Alisyha	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok. _____
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADIS.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

12	Fazha Lintang Utami	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
13	Hidayah Tranaka	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
14	Ian Ananta	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
15	Intan Aslam	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
16	Islati Fajar Laksita	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
17	Kembang Ati Sejati	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
18	Kurniawan Novianto Nugroho	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
19	M. Qowiyul Amien Taani	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
20	Muhammad Fikri Darmawan	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
21	Muthia Rera Laksitorini	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
22	Nadia Faizatur Rohmah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
23	Nadief Arifanda Syahroni	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
24	Reffy Nandi Saputri	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
25	Rieskananta Aji Prakoso	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
26	Shania Puteri Meirandha	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
27	Ulatun Nuha Zahratul Jannah	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
28	Winda Erma Putri Setyoningsih	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
29	Yahsa Amarta	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
30	M. Azhar Yoga Tama	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓											

Mengetahui
Kepala Sekolah

Depok. _____
Guru Mata Pelajaran

MURDIWIYONO, M.Pd

SISWANTO HADIS, S.Pd

NIP. 19610102 198412 1 001

NIP. 19640427 1986 01 1 001

12	Dika Syahrul Romadhon	L	✓																
13	Ega Diki Firmansyah	L	✓																
14	Elisabeth Kartika Dewi	P	✓																
15	Falah Akbar	L	✓																
16	Fany Marlina Nur Ellysa	P	✓																
17	Hieronymus Steven Yuandhika	L	✓																
18	Idha Noorrahmahyani	P	✓																
19	Jihan Khairunnisa	P	✓																
20	Kenya Aushafa	P	✓																
21	Maesti Jaya	P	✓																
22	Marfuah Nurul Hasanah	P	✓																
23	Monica Aurelia Kartika Sari	P	✓																
24	Muhammad Abrar Dharma Putra	L	✓																
25	Nur Azizah Arrohim	L	✓																
26	Nurhalisa Puspa Oktafani	P	✓																
27	Odilia Olivina Viola Putri	P	✓																
28	Prastowo Jati Nugroho	L	✓																
29	Romadhona Sulistyawati	P	✓																
30	Rona Lembayung	P	✓																
31	Sabrina Azmi Adhiputri	P																	
32	Bangun Gusmi Artha	L	✓																

Mengetahui
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok. _____
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

12	Falah Permana Mulya	L	✓																
13	Fauzan Nur Rizki Purnomo	L	✓																
14	Gloria Amanda Deky	P	✓																
15	Handika Galuh Putri Ananda	P	✓																
16	Iqbal Abdurrohman	L	✓																
17	Krisnanda Jyoti Sri Santhi	P	✓																
18	Larisa Ayu Pramesti	P	✓																
19	Made Karunia Kusuma Dewi	P	✓																
20	Margaretha Yuandita Putri	P	✓																
21	Muhammad Afif Aliy	L	✓																
22	Muhammad 'Azmiullah Putra P	L	✓																
23	Mukhlis Tegar Pribadi	L	✓																
24	Nevy Ramada Fauziyah	P	✓																
25	Putri Agustinawati	P	✓																
26	Rahman Zidan Zulkifli	L	✓																
27	Rendy Wisesa Satya Yodha	L	✓																
28	Sembayu Jati Pamungkas	L	✓																
29	Shofiyun Annirohman	L	✓																
30	Yasmin Nugra Ajmalia	P	✓																
31	Zaky Arayan Oasis	L	✓																
32	Ivan Bagaskara	L	✓																

Mengetahui
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, M.Pd
NIP. 19610102 198412 1 001

Depok. _____
Guru Mata Pelajaran

SISWANTO HADI,S.Pd
NIP. 19640427 1986 01 1 001

**KALENDER KEGIATAN SMP NEGERI 2 DEPOK
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

NO.	TANGGAL	KEGIATAN	KETERANGAN
1	16 Juli 2016	Syawalan	Kelg. SMP N 2 Depok
2	18 Juli 2016	Awal Tahun Ajaran 2016/2017	Upacara Bendera
3	18 Juli 2016	Serah terima peserta didik baru oleh Komite Sekolah	Peserta Didik Kelas VII
4	18 s.d 20 Juli 2016	Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)	Peserta Didik Kelas VII
5	23 Juli 2016	Pembelajaran di luar Kelas (kunjungan Musium)	Siswa Kelas VII
6	17 Agustus 2016	Hari Kemerdekaa RI Ke-71	Upacara HUT RI
7	29 Agustus 2016 s.d 3 Mei 2017	Program Peningkatan Mutu Akademik (PPA)	dan VIII s.d 30 Mei 2016) dan VIII s.d 30 Mei 2017)
8	13 September 2016	Peringatan Idul Adha / Penyembelihan Hewan Qurban	Kelg. SMP N 2 Depok
9	30 Sept s.d 6 Okt 2016	Ulangan Tengah Semester Gasal	Kelas VII, VIII, dan IX
10	8 s.d 9 Okt 2016	Persami	Kelas VII
11	17 Oktober 2016	Pelantikan Pengurus OSIS	Upacara Bendera
12	25 Nopember 2016	Hari Guru Nasional	Upacara Bendera
13	30 November s.d 6 Desember 2016	Ulangan Akhir Semester Gasal	Kelas VII, VIII, dan IX
14	13 s.d 16 Des 2016	Studi Wisata (Pembelajaran di Luar Sekolah)	Kelas VIII
15	17 Desember 2016	Penerimaan Raport Semester Gasal	Wali Kelas VII, VIII, dan IX
16	12 Desember 2016	Maulud Nabi Muhammad SAW	Libur Nasional
17	19 s.d 31 Des 2016	Libur Semester Gasal	Kelas VII, VIII, dan IX
18	25 Desember 2016	Hari Raya Natal	Libur Nasional
19	2 Januari 2017	Awal Semester Genap Tahun Ajaran 2016/2017	Upacara Bendera
20	6 Januari 2017	Peringatan Hari Raya Natal	Agama Katolik dan Kristen
21	28 Januari 2017	Tahun Baru Imlek 1268 Kongzili	Libur Nasional
22	24 s.d 30 Maret 2017	Ulangan Tengah Semester Genap	Kelas VII, VIII, dan IX
23	28 Maret 2017	Hari Raya Nyepi 1938	Libur Nasional
24	1 April 2017	Peringatan HUT SMP N 2 Depok	Upacara Bendera
25	14 April 2017	Wafat Isa Almasih	Libur Nasional
26	24 April 2017	Isra' Mi'raj Nabi Muh	Libur Nasional
27	25 s.d 30 April 2016	Ujian Sekolah	Kelas IX
28	1 Mei 2017	Hari Buruh Nasional	Libur Nasional
29	02 Mei 2017	Hari Pendidikan Nasional	Upacara Bendera
30	8 s.d 12 Mei 2017	UN SMP (Utama)	Kelas IX
31	11 Mei 2017	Hari Raya Waisak 2560	Libur Nasional
32	15 Mei 2017	Hari Jadi Kabupaten Sleman	Upacara Bendera
33	15 s.d 18 Mei 2017	UN SMP (Susulan)	Kelas IX
34	20 s.d 22 Mei 2017	Perkemahan Purna Latih	Kelas VII
35	25 Mei 2017	Kenaikan Isa Al-Masih	Libur Nasional
36	1 s.d 7 Juni 2017	Ulangan Kenaikan Kelas	Kelas VII dan VIII
37	14 Juni 2017	Rapat Kenaikan Kelas	Bapak, Ibu Guru dan Karyw
38	17 Juni 2017	Penerimaan Raport Semester Genap /Kenaikan Kelas	Wali Kelas VII dan VIII
39	3 s.d 15 Juli 2017	Libur Kenaikan Kelas	Peserta Didik SMP N 2 Dpk
40	8 s.d 10 Juni 2017	Pesantren kilat	Kelas VII
41	19 s.d 30 Juni 2017	Libur Ramadhan dan Idul Fitri	Sesuai Kep. Menag

Catatan : Kegiatan Peringatan Hari Besar
Agama, menyesuaikan

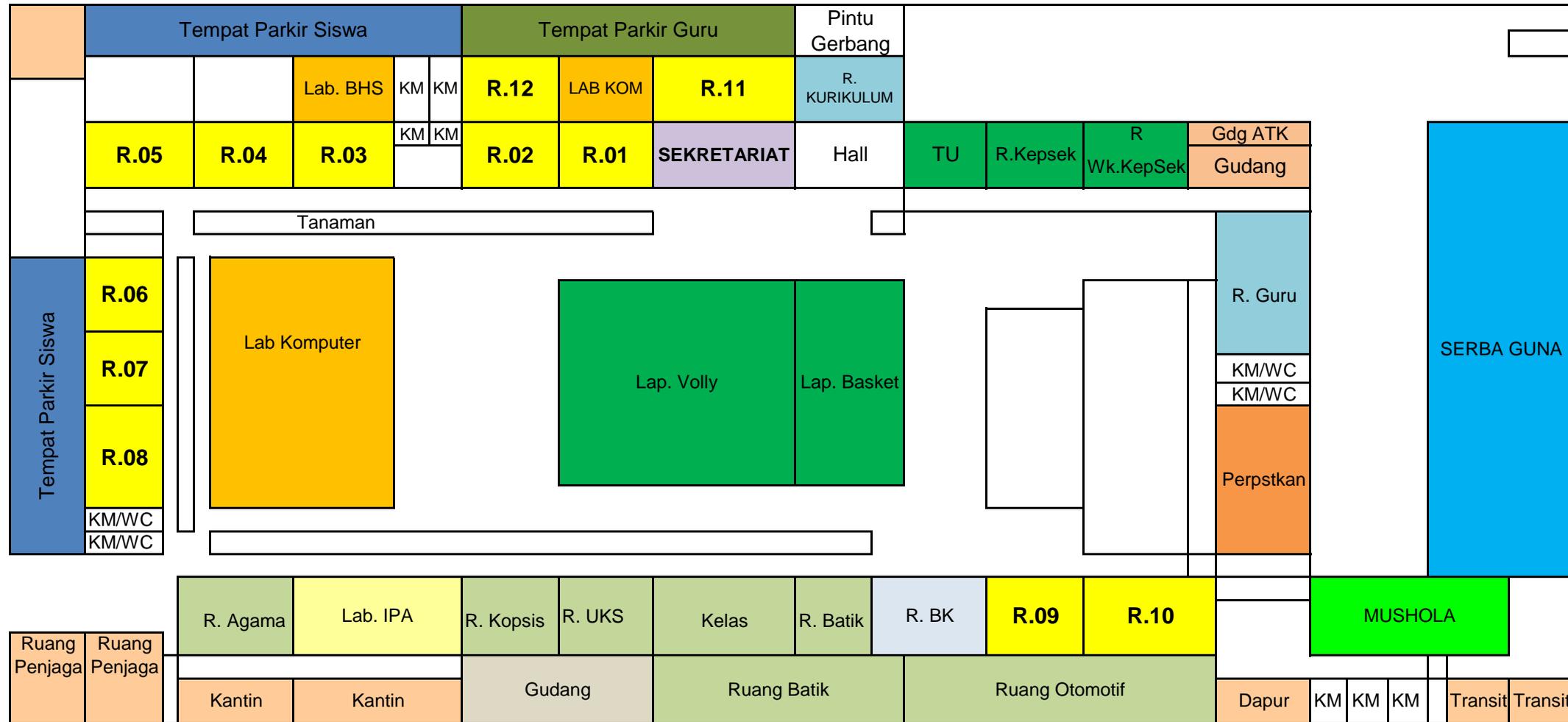
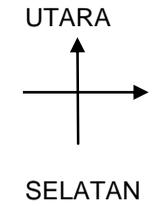
Depok, 11 Juli 2016
Kepala Sekolah

MURDIWIYONO, S.Pd.
NIP. 19610102 198412 1 001

DENAH RUANG PELAKSANAAN UALANGAN AKHIR SEMESTER GASAL

SMP NEGERI 2 DEPOK SLEMAN TP. 2014/2015

JL.DAHLIA PERUMNAS CONDONGCATUR DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA 55283 TELP. 882171



Yellow Box : Ruang UAS